

Selecciones

READER'S DIGEST

AGOSTO 2025

**DRAMA DE LA VIDA REAL:
Persecución sin control**

**¡DOMINA
LA ANSIEDAD!**

**TODO SOBRE
EL TURISMO
MÉDICO**

**Lo que
no sabías
del té**

**GRAN REPORTAJE:
Un paseo por Siros**

NOTICIAS DEL MUNDO DE LA MEDICINA
HEROÍNAS ENTRE NOSOTROS
FAVORITAS: MÚSICA, LIBROS, CINE
TRIVIA
JUEGOS MENTALES
ENRIQUECE TU VOCABULARIO
CITAS CITABLES

AGOSTO 2025
selecciones.com.mx



85
... años ...
1940-2025



TU REVISTA FAVORITA «**¡YA TIENE VOZ!**»



**Escúchala a
partir de ahora.
¡Es muy sencillo!**



-  **1** Escanea el código QR con tu dispositivo.
-  **2** Llena los datos.
-  **3** ¡Disfruta historias fascinantes en cualquier momento, **estés donde estés!**

¡SELECCIONES EN FORMATO DE AUDIO!

No te pierdas esta NUEVA experiencia.

Revistas.PeruRadio.net.pe



Problemas cotidianos

HAY SITUACIONES QUE normalizamos, aunque nos hagan daño. La ansiedad es algo común en la vida de muchas personas, pues las presiones del día a día se acumulan y son difíciles de evitar. De esta manera, nos acostumbramos a vivir así y, con el tiempo, nuestro organismo lo resiente.

Sentir ansiedad puede convertirse en un trastorno que afecta tu rutina y felicidad, con síntomas físicos y mentales que se convierten en un ciclo vicioso que no te permite alcanzar la tranquilidad. No es sano sentirse de esta forma en todo momento, y en la sección de Salud de este mes te presentamos consejos sencillos para afrontar la ansiedad y ayudarte a dar un giro a tu vida contra el estrés que te abruma.

Muchos problemas en nuestra vida ocurren de forma inesperada, cuando nos encontramos realizando actividades cotidianas, por ejemplo, manejando. Tal fue el caso del Drama de la vida real de este mes, en el que un joven se ve atrapado en un vehículo que avanza a gran velocidad por una carretera sin que él pueda detenerlo. ¿Cómo lograron ayudarlo? Entérate de esta historia en las páginas de agosto de *Selecciones*.

No olvides visitar los clásicos departamentos de humor y los avances médicos. ¡Feliz lectura!

LOS EDITORES

¡Queremos saber tu opinión!

✉ @selecciones_mx

📘 Revista Selecciones México

📧 editorial.revista@selecciones.com.mx

Selecciones

READER'S DIGEST

READER'S DIGEST MÉXICO

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

REVISTA SELECCIONES

Versión digital

Planner Digital Marco Ortiz

Versión impresa

Editora Responsable Adriana Villagra Peña

Editores Carlos Díaz Reyes, Eliesheva Ramos Hernández

Diseñadora María de la Luz Miranda Palacios

Colaboradores externos

Anouk Kelly López

Jesús Hernández

Imagen de portada:

Adobe Stock

CEO/Directora General

Mireya Cuentas Montejo

Directora Comercial Alejandra Herrera García

Finanzas Néstor Galicia Velasco

Legal Mariana Jiménez Rojas

Operaciones Jessica Hernández Pérez

Planner Digital Marco Ortiz Hernández

Recursos Humanos Joana Tovar Ramírez

Servicio a Clientes Fabiola Jiménez Rivas

Sistemas Iván Simiano Silva

Supervisor de Producción Eduardo Sosa Uruga

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. (USA)

Director de Estrategia Cameron Sales

Vicepresidenta Sr. de Dirección General Eileen Becker

Directora de Recursos Humanos Jen Tyrrell

Vicepresidenta Sr. de Operaciones Globales Jennifer Salmieri

Vicepresidente Sr., Asesor Jurídico General Joe Moschella

Director Financiero y Director de Operaciones Kanuj Malhotra

VENTAS DE PUBLICIDAD

Oficina Central en la Ciudad de México

Teléfono: 55 5351 2215

coordinacion.publicidad@selecciones.com.mx

COLABORACIONES Y OPINIONES

Selecciones Reader's Digest, Colaboraciones.

Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6,

Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo,

Ciudad de México, C. P. 11590.

editorial.revista@selecciones.com.mx

SERVICIO A CLIENTES

Call Center: 55 5351 2500

Lun. a vier. 9:00 a 19:00 hrs.; sáb. 9:00 a 13:00 hrs.

E-mail: servicio.clientes@selecciones.com.mx

Internet: www.selecciones.com.mx

Selecciones Reader's Digest, año 12, No. 141, agosto 2025, es una publicación mensual editada por Ediciones con Estilo, S. A. de C. V., Shakespeare 6, pisos 4, 5 y 6, Col. Anzures, Alcaldía Miguel Hidalgo, Ciudad de México, C. P. 11590. Tel. 55 5351 2200, www.selecciones.com.mx. Editora responsable: Adriana Villagra Peña. Reserva de Derecho al Uso Exclusivo No. 04-2013-102114173000-203, ISSN: 2007-798X, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este número: Adriana Villagra Peña.

Fecha de última modificación: 31 de julio de 2025. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Ediciones con Estilo, S. A. de C. V.

Selecciones y Reader's Digest son marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.

Ediciones con Estilo, S. A. de C. V. no se hace responsable de los ofrecimientos, promociones y calidad de los productos de sus anunciantes.

Puedes consultar nuestro aviso de privacidad en www.selecciones.com/legal

Revistas.PeruRadio.net.pe

Selecciones

READER'S DIGEST

85

*** años ***

1940-2025

MÁS DE UN SIGLO EN EL MUNDO

La edición en español de Reader's Digest se lanzó en 1940, pero la versión original nació en EE. UU. hace más de 100 años. En febrero de 1922, DeWitt Wallace y Lila Acheson publicaron los primeros 5,000 ejemplares de la revista.

Revistas.PeruRadio.net.pe

Artículos

Ventajas y desventajas del turismo médico

Muchos ciudadanos estadounidenses deciden viajar a otros países en busca de un servicio médico más accesible. Los resultados pueden ser muy buenos, pero también existen grandes riesgos.

DESCUBRE MÉXICO

Nanacamilpa: luciérnagas y otras maravillas naturales

El bosque mixto es un ecosistema de alto valor ecológico, y en Tlaxcala alberga un fenómeno único y actividades fascinantes.

ENTREVISTA

Rhys Webb

The Horrors estrenó este año su sexta producción musical: *Night Life*. El bajista de la agrupación platicó con *Selecciones* sobre este álbum, sus nuevos integrantes y su proceso creativo.

CLÁSICO

La sabiduría del bosque de los osos

Tras mudarse a Inglaterra, un niño encontró a una solitaria anciana que se volvió una de sus amigas más entrañables y una clave en el camino de la infancia a la madurez.

DRAMA DE LA VIDA REAL

Atrapado en un vehículo fuera de control

Sam Dutcher viajaba por la carretera cuando el todoterreno Honda Pilot 2022 aceleró sin que pudiera detenerlo.

GRAN REPORTAJE

El regalo de Grecia para el mundo

Ubicada en el archipiélago de las Cícladas, la isla de Siros es menos popular que otras como Mykonos y Santorini. No obstante, una nueva ola de turismo está descubriendo las maravillas que esconde.



Departamentos

Mensaje editorial

Completa la oración

Lo más inteligente que
ha hecho mi animal
de compañía es...

Salud

Cómo controlar la ansiedad

**Noticias del mundo
de la medicina**

13 cosas

Té

Heroínas entre nosotros

Favoritas de los lectores

La risa, remedio infalible

Gajes del oficio

Así es la vida

Entre niños

Favoritas de *Selecciones*

Trivia

Juegos mentales

**Enriquece
tu vocabulario**

Citas citables



COMPLETA LA ORACIÓN

Lo más inteligente que ha hecho mi animal de compañía es...

...ser mis oídos porque soy sorda. Cuando se activa la alerta sísmica, mi perro me conduce hasta la puerta.

MARÍA DEL CARMEN
México

...correr hasta el cajón del chocolate cuando lo abría, a pesar de ser sorda.

DOMINIQUE BEAUCHAMP
Francia

...enviar un correo electrónico codificado saltando sobre el teclado.

CHANTALL NAUWEIAERS
Bélgica

...no permitir que se acerquen extraños.

ANA CHENA
España

...cuando mi gato defendió a mi perro de otro perro que lo estaba atacando.

EUGENIA ITHALIA
Perú

...en la cama, cuando mi gato se acuesta conmigo y me pone la pata sobre el pecho.

MAGDA RECALDE
Paraguay

**...traerme
una cubeta
vacía
al pozo.**

HARRI MIKKONEN
Finlandia

**...traerme el
recipiente de
su comida.**

A. RIEPMA
Países Bajos

**...sentarse
en un
tocadiscos
y usarlo como
carrusel.**

EDITH
Alemania

**...ladrar para
alertarnos de
la presencia
de un intruso.**

PRINCESS GUZMAN
Singapur

**...ayudarme
a buscar mi
pasaporte
perdido.**

JOSEF
Austria

**...nunca
traer un ratón
a mi casa.**

ANNIE
Suiza

**...hacerse amigo
del vecino que
le da de comer
(dos veces).**

ZOE PETERS
Nueva Zelanda

**...llevarle las
pantufas a mi
padre cada vez
que llega a casa
del trabajo.**

SARAH WEBSTER
Australia

Cómo controlar la ansiedad

¿Qué hacer cuando las preocupaciones dominan la mente?

—
Charlotte Hilton Andersen
y Kim Fredericks

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS, la ansiedad ha superado a la depresión como la enfermedad de salud mental más común a nivel mundial. Según datos de la Organización Mundial de la Salud, se estima que un 4 % de la población global (esto es, más de 300 millones de personas) sufre algún tipo de trastorno de ansiedad en la actualidad. Algunos experimentan solo niveles moderados de preocupación,

mientras que otros padecen estados de pánico debilitantes.

La lista de síntomas vinculados con este problema es extensa e incluye sensación de inquietud, dificultad para concentrarse, fatiga, tensión muscular y problemas para dormir.

Todas las personas experimentan ansiedad de vez en cuando, pero sufrir un trastorno de este tipo por lo general significa que el grado de preocupación parece excesivo y comienza a tener un impacto mayor en la vida y la felicidad de la persona.

“Este es un enorme problema, porque la ansiedad afecta todos los aspectos de la vida”, afirma el doctor Ken Yeager, psicólogo clínico a cargo del Programa de Estrés, Trauma y Resiliencia del Centro Médico Wexner de la Universidad Estatal de Ohio, y profesor adjunto de la Facultad de Medicina de dicha institución. “La ansiedad aumenta el estrés, lo que a su vez despierta síntomas físicos, como rigidez en el pecho, e intensifica los síntomas mentales. Estas sensaciones refuerzan en la mente la idea de que algo anda mal, lo que convierte a la ansiedad en un círculo vicioso”.

Cómo manejar la ansiedad

De acuerdo con la Asociación Estadounidense de Ansiedad y Depresión (ADAA, por sus siglas en inglés), este sentimiento es una reacción biológica normal, es la manera en la que el organismo informa que algo no está bien. Esta reacción prepara a la persona para actuar con rapidez y así evitar salir perjudicada. Sin embargo, cuando la ansiedad se vuelve abrumadora y comienza a interferir con la vida diaria, pasa a convertirse en un trastorno de ansiedad. Si esto interfiere con tu capacidad para disfrutar de la vida, existen algunas estrategias que puedes aplicar para minimizar el problema.

“Esto no se trata de algo con lo que simplemente tengas que vivir. Puedes aprender a manejarlo y sentirte mejor”, comenta Yeager. He aquí algunas ideas para poner en práctica:

Llevar una dieta saludable. Mantener una dieta equilibrada puede ayudar a la persona promedio a minimizar la ansiedad y el estrés, señala el doctor Joel Sherrill, subdirector de la División de Servicios e Investigación de Intervenciones del Instituto

Nacional de Salud Mental de Estados Unidos. Disfrutar de comidas saludables y balanceadas, mantenerse hidratado y reducir el consumo de alcohol y cafeína son los primeros pasos para ayudar a aliviar la ansiedad con la dieta. Asegúrate de no saltar comidas, ya que esto puede provocar un descenso de los niveles de glucemia, lo que tiende a causar cierto estado de nerviosismo y empeorar el cuadro de ansiedad.

Realizar actividad física de forma regular. Se sabe que el ejercicio es bueno para la salud física. Sin embargo, distintas investigaciones también señalan que no realizar suficiente actividad física se asocia con cuadros de ansiedad. El ejercicio (por ejemplo, correr) activa químicos cerebrales capaces de reducir la ansiedad.

“Si experimentas ansiedad y estrés, la persona promedio puede minimizar el cuadro con ejercicio y práctica de movimientos basados en conciencia plena, como yoga y taichí”, comenta la doctora Karen Cassiday, expresidenta de la ADAA. Tanto el ejercicio aeróbico como el anaeróbico se vinculan con un mejor manejo de la ansiedad.

Descansar bien. Dormir una suficiente cantidad de horas y asegurarte de mantener una rutina de descanso son factores importantes para controlar la ansiedad, señala Sherrill. Un descanso de mala calidad puede afectar tu estado de ánimo y alterar tu capacidad para controlar las situaciones de estrés que se presentan, explica el experto. Además, la falta de sueño produce desequilibrios en los niveles hormonales y eleva los valores de adrenalina, cuestiones que pueden incrementar la ansiedad.

Repetir un mantra. Gran parte de la ansiedad se origina por quedar atrapado en una especie de bucle de pensamientos sobre tus preocupaciones. Yeager recomienda usar algunos trucos mentales para ayudar a romper con esos patrones. Puede tratarse de algo tan simple como repetir un mantra cada vez que te encuentres rumiando. Regálale una charla motivacional contigo mismo, la cual incluya frases como “Puedes hacerlo” o “Soy suficiente”.





Rodearse de personas queridas. Contar con un buen círculo social de apoyo es una de las mejores cosas que puedes hacer para reducir la ansiedad y la depresión. Por otro lado, procura limitar el tiempo que pasas con personas que despiertan tu ansiedad, ya sea por ser individuos que se preocupan demasiado o porque dicen cosas que disparan tus propias inquietudes.

Buscar ayuda

La principal recomendación de Ken para cualquier persona que experimente cuadros

preocupantes de ansiedad es conversar con un profesional capacitado. Incluso cuando no estés buscando un diagnóstico formal, un terapeuta puede ayudarte a poner la ansiedad en perspectiva y ofrecerte recursos para lidiar con las emociones no deseadas que surgen de estas situaciones. También existen medicamentos que podrían ayudarte a manejar los síntomas.

“Son muchas las personas que se dejan llevar por pensamientos como *Es*

normal preocuparse o Debería poder manejar esto en soledad”, dice Yeager. El inconveniente de minimizar la ansiedad, agrega, es que intensifica el ciclo de estrés.

Por último, determinadas afecciones físicas y algunos efectos secundarios de ciertos medicamentos pueden imitar los síntomas de un ataque de ansiedad.

“Toda persona que experimente síntomas intensos o abrumadores, en especial si se trata de sensaciones nuevas, debe consultar a un médico para asegurarse de descartar, primero, cualquier causa física”, recomienda Sherrill. ♦

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**

Beth Weinhouse



DESPIERTA Y HUELE EL CAFÉ

Muchos estudios han demostrado los beneficios para la salud del consumo de café, pero una investigación reciente, realizada por científicos de las universidades Harvard y Tulane, ha descubierto que los beneficios están relacionados específicamente con la hora del día en que se bebe la infusión. Tras examinar la salud y los hábitos de más de 40,000 adultos, los investigadores

descubrieron que beber café solo por la mañana se asociaba con un riesgo mucho menor de enfermedad cardiovascular y muerte por cualquier causa, en comparación con no consumir esta bebida. Curiosamente, las personas que bebían café todo el día no experimentaban la misma reducción del riesgo.

Una opción beneficiosa para el desayuno

Un nuevo estudio revela que las personas que comen yogur de manera regular, el cual contiene cepas vivas de bacterias buenas, pueden estar protegidas contra ciertos tipos de cáncer de colon. Los investigadores del Hospital Mass General Brigham de Harvard examinaron los datos de 150,000 participantes en el Estudio de Salud de las Enfermeras y el Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud, que llevan décadas proporcionando información. Los investigadores descubrieron que las personas que comían dos o más raciones de yogur a la semana tenían un riesgo un 20 % menor de desarrollar un tipo específico de tumor colorrectal. Comer yogur,

incluido el que contiene el probiótico *Bifidobacterium*, puede ayudar a mantener un equilibrio saludable de bacterias en el intestino, lo que podría prevenir la inflamación y disminuir el riesgo de cáncer de colon.

¿Una forma de detener las canas?

Un estudio universitario japonés publicado en la revista *Antioxidants* descubrió que un antioxidante llamado luteolina, presente en muchas frutas y verduras, puede ayudar a detener o ralentizar el encanecimiento del cabello. Los estudios

se realizaron en ratones, que recibieron la luteolina tanto de forma interna como externa. Aunque se necesitan más investigaciones para confirmar que el antioxidante tiene este efecto en las personas, por ahora no hace daño añadir a tu dieta verduras ricas en luteolina, como pimientos, cebollines, *radicchio*, apio, espinacas y brócoli, y frutas como limones, naranjas, melón y kiwis. Este antioxidante se ha relacionado con una serie de beneficios para la salud, como la disminución de la inflamación y el dolor, y la protección contra las enfermedades cardíacas.

Pedalea contra el hambre

¿Te apetece un bocadillo? Súbete a una bicicleta. En un estudio, hacer una hora de ejercicio de intensidad moderada redujo el hambre en personas con exceso de peso. Investigadores de Irán y Australia, que publican en la revista *Physiological Reports*, atribuyen el efecto a que el ejercicio altera el nivel de péptidos específicos relacionados con el apetito, producidos por los músculos durante la actividad física. Los hallazgos pueden animar a más personas a implementar el ejercicio como parte de un plan de pérdida de peso. Sin embargo, los investigadores afirman que es posible que no se tenga el mismo efecto en todas las personas, ya que los cuerpos más pesados reaccionan de forma diferente al esfuerzo. ♦



LA RISA,
REMEDIO *infalible*



“Cada vez que me despierto por la mañana, me siento mareado durante media hora”, le dice un hombre al médico. Este responde: “Entonces levántese media hora más tarde”.

—Enviado por BARTHELEMY PETRO, *Canadá*

Me dedico a la contabilidad y tengo TDAH; no creo que ambas cosas sean compatibles. Las investigaciones demuestran que las personas con TDAH suelen ser muy creativas. ¿Adi-vinen qué sucede cuando los

contadores se ponen creativos? Van a la cárcel.

—AMY YU, *comediante*

Una agencia de espionaje de Canadá advirtió a quienes usan TikTok que tengan cuidado,

después de que se acusara a la aplicación de recopilar datos de los usuarios. Si TikTok quiere saber cuántas veces he visto el mismo video de un gatito deslizando por un pasamanos, ese es problema suyo.

—SARAH BLACKMORE,
comediante

Papá: “¿Qué es esa cosa verde que está junto a las notificaciones de mi teléfono?”

Hija: “Papá, eso es cilantro. Hay cilantro en tu teléfono”.

—@SHANNONANDRESS,
en TIKTOK

Un hombre de 55 años que nació un 5 de mayo llevaba casado cinco años y tenía cinco hijos. Su número de la suerte

era el cinco. Un amigo suyo le dijo que un caballo llamado Lucky 5 correría en la quinta carrera del Derby de Kentucky. El hombre sacó 5,555 dólares en efectivo de su cuenta bancaria, fue a las carreras y apostó por el caballo. El caballo quedó en quinto lugar.

—IRISHROVERSBOOKS.COM

Después de que el mismo ladrón robara una joyería cuatro veces en dos semanas, la policía le preguntó al propietario si podía darles una descripción del delincuente.

“Sí”, respondió el dueño. “Estaba vestido un poco mejor cada vez que asaltaba la tienda”.

—ENVIADO POR DAVIS
SINGLETARY, *Canadá*

PAGAMOS 500 PESOS...

...por anécdotas divertidas para **Entre niños, Gajes del oficio, Así es la vida** y chistes de cualquier fuente para **La risa, remedio infalible**. Envíalos a:

■ **editorial.revista@selecciones.com.mx**

■ Anota tu nombre completo, fecha de nacimiento, domicilio, teléfono y dirección electrónica (debes ser mayor de edad).

■ Cualquier colaboración que no incluya todos los datos solicitados será rechazada.

IMPORTANTE: No damos acuse de recibo. El pago se hará cuando aparezca publicada la colaboración. Tarifa sujeta a cambio sin previo aviso. Una vez publicada y pagada la colaboración será propiedad de Reader's Digest México.



Hora del té

Patty LaNoue Stearns

1 EXISTEN MUCHOS MOMENTOS para celebrar esta bebida en sus diferentes formas: chai, helado, de burbujas, etc. Por ejemplo, en un día cualquiera, más de la mitad de los estadounidenses beben una taza de té. En total, se consumen más de 85,000 millones de raciones al año en ese país, en su mayoría de la marca Lipton. Bigelow es la siguiente marca más consumida.

2 EL TÉ OCUPA EL segundo puesto después del agua entre las bebidas más populares del mundo. Fue descubierto por accidente hace unos 5,000 años, según cuenta la leyenda. Al parecer, el emperador chino Shen Nong fue el primero en beber un sorbo de esta infusión en el año 2737 a. C., luego de que se desprendieran algunas hojas del árbol que se encontraba

sobre su cabeza y cayeran dentro del recipiente de agua hirviendo que tenía a su lado. Si bien el té es popular en China, se consume con más frecuencia entre los británicos (las variedades English Breakfast, English Afternoon y Irish Breakfast son prueba de ello). Sin embargo, existe otro país que deja a todos atrás: Turquía lidera el consumo de té per cápita; le sigue Irlanda y, luego, el Reino Unido.

3 LAS MÁS DE 3,000 variedades de té que existen se reducen a un par de categorías principales: negro, verde, amarillo, blanco, morado, *oolong* y *pu-erh*. Pero todas provienen de la misma planta, *Camellia sinensis*, un arbusto tropical de hoja perenne nativo del Sudeste Asiático central.

4 LOS TÉS VERDES, como el té japonés *sencha*, poseen un bajo contenido de cafeína, mientras que los té negros, como el *orange pekoe*, son mucho más potentes. ¿Has escuchado que el té tiene más cafeína que el café? Esto es técnicamente cierto: por peso, las hojas de té secas contienen más cafeína que

los granos de café. Sin embargo, una vez preparadas ambas bebidas, incluso el té negro tiene apenas la mitad del nivel de cafeína del café.

5 ENTRE OTRAS IDEAS incorrectas en torno a esta bebida, también están los supuestos “datos reales” impresos en el interior de las tapas de los envases de Snapple. Esta conocida marca de té helados ofrece más de 1,500 datos informativos, todos catalogados en su sitio web. No obstante, si bien algunos resultan ser apócrifos, la mayoría son auténticos, como el dato número 1,536: dos de los fundadores de Snapple solían limpiar ventanas en Brooklyn.

6 AUNQUE EL TÉ HELADO suele asociarse a la región sur de Estados Unidos, sus orígenes se encuentran en Rusia. Por supuesto, uno de los té helados más deliciosos es el té dulce estilo sureño, una bebida que puede resultar tan dulce que se vuelve peligrosa. Muchas preparaciones de té dulce pueden tener tanta azúcar como la Coca-Cola y algunas incluso más.

7 UNO DE LOS TÉS más costosos de la historia fue la forma original de una variedad llamada Da Hong Pao, obtenida de uno de los seis arbustos considerados originales o “arbustos madre” situados a gran altura en las Montañas Wuyi, en China. La cosecha de estos valiosos arbustos se volvió ilegal en 2007. Pero antes de ese año, una taza de Da Hong Pao podía costar unos 2,400 dólares. En la actualidad, es posible encontrar diferentes versiones, mucho más accesibles. Se dice que, en 1972, Richard Nixon visitó China y Mao Zedong le obsequió 400 gramos de las hojas originales como regalo de bienvenida. Hoy, dicho obsequio valdría 1 millón de dólares.

8 EL TÉ DE LA TARDE, erróneamente llamado *high tea* en inglés, se sirve con *scones* y sándwiches, tal como se puede ver en *Alicia en el país de las maravillas* o en *Bridgerton*, la serie de Netflix. Se cree que esta tradición inglesa comenzó en 1840 cuando Anna Marie Russell, séptima duquesa de Bedford, sintió demasiada hambre mientras esperaba la tradicional cena de

las 8:00 p. m. Es posible disfrutar de una fiesta de té digna de El Sombrero Loco en salones de té ambientados con la temática de *Alicia en el país de las maravillas* en distintas ciudades del mundo.

9 TAMBIÉN PUEDES preparar tu propio té solar con agua calentada por el sol en lugar de usar una tetera. Pero atención: el té preparado al sol suele alcanzar solo 55 grados Celsius, una temperatura que no resulta tan elevada como para eliminar aquellas bacterias que pudieran desarrollarse. Por lo tanto, la manera más segura (aunque menos divertida) de preparar té infundido en frío es el refrigerador. De cualquier forma, será preciso esperar unas horas antes de dar el primer refrescante sorbo.

10 EL MASALA CHAI, que suele llamarse té chai, o solo chai, es prácticamente sinónimo de la India. Este té negro especiado de forma cálida es una excelente fuente de antioxidantes y combina de forma maravillosa con leche. El té de burbujas (también llamado té boba) es otro brebaje

que combina té con leche. Esta bebida fría proveniente de Taiwán incluye entre sus ingredientes perlas masticables de tapioca (las famosas “boba” o “burbujas” de las que deriva su nombre), que resulta divertido hacer subir a través de su icónica pajilla gigante.

11 LOS TÉS HERBALES ofrecen muchos beneficios para la salud, varios de ellos respaldados por estudios científicos. El té de menta y jengibre puede aliviar molestias gástricas. El té de hibisco puede ayudar a bajar la presión arterial. Manzanilla y lavanda se recomiendan para calmar el estrés y contribuir a un buen descanso; ambas variedades relajantes se deben tomar dos horas antes de acostarse para obtener mejores resultados

12 EARL GREY era una persona real. Charles Grey, segundo conde de Grey, prestó servicio como primer ministro británico de 1830 a 1834 y se dice que realizó proezas heroicas para merecer el té que llevaría su nombre. Cuenta la leyenda que un chino mandarín elaboró una mezcla de té negro

aromatizado con aceite de bergamota (fruta que posee una deliciosa fragancia con distintivas notas cítricas) para obsequiarle a Grey, como agradecimiento por haber salvado a su hijo de morir ahogado. El conde quedó tan encantado con su sabor que pidió a los comerciantes británicos de té que lo recrearan y produjeran a gran escala.

13 INCLUSO SI NO TE AGRADA el sabor del té, tal vez sí puedas considerar algunas de sus aplicaciones más allá de la bebida. Usa las hojas como popurrí aromatizante, o para absorber malos olores en el refrigerador o la caja de arena de tu gato. Coloca saquitos de té tibio, bien empapados y luego escurridos, debajo de tus ojos para reducir ojeras o hinchazón. Los odontólogos también recomiendan morder saquitos de té usados luego de extracciones de piezas dentales, ya que esta práctica favorece la coagulación de la sangre. Además, generaciones de niños han sumergido artículos y documentos en té para lograr ese característico aspecto antiguo. ¡No lo hagas con estas páginas! ♦

HOTEL
MARÍA DEL
CARMEN
RESORT MAYA



Ubicado a solo tres cuerdas del Centro Histórico de la Ciudad Blanca, el Hotel María del Carmen combina confort, clase y ese encanto único que define a Mérida. Desde que llegas, te envuelve la tranquilidad característica de esta hermosa ciudad, considerada la más segura de México.

¿Planeas una boda de ensueño, una fiesta de XV años o una celebración inolvidable? Nuestros salones están diseñados para todo tipo de eventos sociales. Con un estilo elegante y atención personalizada, nuestro equipo hará que cada detalle de tu evento sea perfecto, creando recuerdos que durarán para siempre.

Si estás buscando un lugar distinguido y profesional para reuniones de negocios, conferencias o seminarios, sin duda tenemos lo que necesitas. Nuestros salones no solo están dotados con tecnología de punta, también cuentan con un equipo especializado que garantizará el éxito de tus eventos.

Revistas.PeruRadio.net.pe

PUBLIRREPORTAJE



Descubre nuestra propuesta gastronómica, que te deleitará con deliciosos platillos de la cocina yucateca —una fusión única de sabores que combina tradiciones mayas con influencias españolas y caribeñas— elaborados con ingredientes frescos y locales. Además, disfruta de cocteles artesanales en la terraza bar o junto a nuestra alberca. Aquí, cada bocado y cada sorbo son un viaje para los sentidos.

En el Hotel María del Carmen cada rincón está pensado para ofrecerte una experiencia única, ya sea que nos visites por negocios, placer o para celebrar momentos especiales. ¡Permítenos mostrarte la auténtica hospitalidad yucateca!

www.hotelmariadelcarmen.com.mx

Revistas.PeruRadio.net

Medicina ancestral para el embarazo

Ximena Rojas ayuda a mujeres a traer a sus hijos al mundo en un entorno de paz.

TOMADO DE
FONDO SEMILLAS

FILAS INTERMINABLES de personas esperando para hacer una solicitud de asilo o refugio a Estados Unidos. Muchas mujeres negras, embarazadas, que pasaban horas de pie, varias acompañadas de niñas y niños pequeños. Este fue el panorama que la partera Ximena Rojas vio en 2016 cuando llegó a la garita de San Ysidro, en la frontera de Tijuana con California.

Ximena se acercó a algunas de las mujeres y les pidió permiso

para escuchar el corazón de los bebés que se gestaban en sus vientres y hacerles una revisión general. Ellas accedieron y su auto se convirtió en una clínica móvil. Supo después que muchas venían de Haití y del Congo, huyendo de la pobreza y la violencia, y que presentaban trastorno de estrés postraumático, al no haber tenido siquiera tiempo para procesar sus duelos.

Junto a otras parteras y *doulas* (personas que ayudan a las



Ximena brinda orientación
nutricional, preparación
para el parto y educación
para la lactancia, entre
otros servicios.

mujeres en distintas etapas del embarazo y el parto), tanto de Tijuana como de California, reunió agua, vitaminas, ropa para bebé y pañales para las mujeres que seguían en tránsito en los albergues. Y empezó a hacer visitas periódicas para brindarles una atención amorosa y de calidad durante el embarazo.

“Algunas eran buenas candidatas para parir en casa, pero no tenían casa”, cuenta Rojas.

Así inició el camino hacia la creación de Partería y Medicinas

Ancestrales, organización de Baja California apoyada por Fondo Semillas, que cuenta con un consultorio y una casa de nacimientos.

EL TRABAJO DE LA ORGANIZACIÓN HA LLEGADO A PERSONAS DE MÁS DE 70 NACIONALIDADES.

Presidenta del consejo, Representante Legal y Directora Ejecutiva de la asociación, desde 2019 Ximena y las parteras Tema, Alix, Anissa y Claudia, con el apoyo de las aprendices de partería Xanic, Esveydhy, Frida y Goreth, han atendido entre cuatro y 30 partos al mes. Además, brindan orientación nutricional en la gestación, preparación para el parto, educación para la lactancia, servicios de acupuntura y medicina natural, y seguimiento a la salud de las y los bebés.

“La medicina ancestral es la medicina que cura el alma, el susto. Es lo opuesto a la violencia de la ruta (migratoria), la suavidad de las plantas, de la tierra”, dice Rojas. Su trabajo ha llegado a personas



“La medicina ancestral cura el alma”, dice Ximena Rojas.

Fondo Semillas es una organización que apoya económicamente a grupos de mujeres que trabajan para que todas las mujeres en México puedan tener vidas dignas, menos desiguales, más justas y libres de violencia. Desde hace 34 años, Fondo Semillas ha apoyado a 717 organizaciones en todo el país, beneficiando a 1.3 millones de niñas y mujeres, e indirectamente a 4.9 millones de personas más. Puedes apoyar su labor donando en: semillas.org.mx.



FONDO SEMILLAS

MUJERES SEMBRANDO IGUALDAD



Partería y Medicinas Ancestrales atiende entre cuatro y 30 partos al mes.

de más de 70 países y cuentan con traductoras al créole y otros idiomas para acompañar a mujeres en su lengua.

Hace poco compraron una furgoneta con la que dos veces por semana hacen visitas en zonas

de la periferia de Tijuana, con el eslogan: “Las parteras a cuidar van” (un juego de palabras con *van*, “furgoneta” en inglés). También tienen convenios con laboratorios para que las mujeres que están migrando accedan a estudios prenatales a menor precio.

“Muchas mujeres logran cruzar la frontera y nos mandan fotos. Vemos cómo esos bebés, que nacieron en un punto de la ruta, ahora ya están en Oregón, en California, en Nueva York. Y son seres que nacieron con paz, con respeto, con luz. Ya llevan esa impronta, ese inicio de vida. Y esas son las semillas que estamos lanzando al universo. Aun en medio de las adversidades, se puede nacer en amor”, concluye Ximena. ♦

GAJES

DEL
oficio



Uno de mis estudiantes me preguntó: “¿Por qué tiene una parte sin cabello que llega hasta la mitad de su cabeza?”. No tengo calvicie. Era el lugar donde hago la raya.

—REDDIT.COM

Cierta vez, un cliente del supermercado en el que trabajo como cajero puso un paquete de galletas en la cinta transportadora y, por desgracia, uno de los extremos de la bolsa se abrió y salieron varias galletas.

—¡Era el último paquete que quedaba! —exclamó el sujeto.

—No se preocupe, podemos darle un crédito para que lo use en la tienda —le dije.

—Está bien, me las llevo —repuso, mientras arreglaba el

paquete—. Le prometí a mi burro que llevaría galletas, y no puedo llegar a casa sin ellas.

—JOHN FLYNN,
Estados Unidos

Al evaluar a un posible proveedor para mi empresa de ingeniería, le hice las típicas preguntas a la representante de ventas: cuántos años llevaba comerciando su compañía, cuánto tardarían en entregar la mercancía, etcétera.

Me llamó particularmente la atención el logotipo de la compañía: un rinoceronte. “Eso significa que tenemos la piel gruesa y embestimos mucho”, me explicó la representante. De inmediato les ofrecí el contrato.

—ALEXANDER BRUCE,
Reino Unido

Legisladores de todo el mundo han creado muchas leyes, algunas más extrañas que otras:

- Todas las ballenas y esturiones varados en el Reino Unido deben ser ofrecidos al monarca, según un decreto de 1322. Sin embargo, en 2004, la difunta reina Isabel II renunció a su derecho a un esturión de 264 libras capturado por un pescador en Gales.

- Desde 1915, en Austria está prohibido utilizar pan para limpiar el papel pintado o el suelo.
- En 1995, la ciudad de Barra do Garças, en Brasil, aprobó una ley que reserva 5 hectáreas para un aeropuerto OVNI para atender a los “platillos voladores” supuestamente vistos en el área.

—EDICIÓN INTERNACIONAL
DE *READER'S DIGEST*

Estaba caminando por un pasillo de la escuela secundaria donde trabajo como maestro, cuando noté que un colega mío estaba de pie, con un aspecto sombrío y la frente apoyada en un casillero.

“¿Cómo te metiste en esto?”, susurraba una y otra vez.

Consciente de que le habían asignado un grupo bastante difícil, le pregunté:

—¿Estás bien?

Él respondió:

—Estaré bien tan pronto como saque al chico del casillero.

—YEFIM M. BRODD,
Estados Unidos

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.

SOL, DIVERSIÓN Y ¿CIRUGÍA PLÁSTICA?

Muchas personas deciden viajar al extranjero en busca de una asistencia médica más asequible. ¿Es una buena idea?

—
Adam Piore







A principios de la década de 2000, el anciano padre de Josef Woodman, David Woodman, dio a conocer unos planes de vacaciones que alarmaron a su hijo de manera profunda. Anunció que se dirigía a Puerto Vallarta en busca de un dentista mexicano dispuesto a hacerle una dentadura nueva por un buen precio. Le preguntó a su hijo si le gustaría acompañarlo para disfrutar “un poco de sol y playa”.

Josef se dio cuenta al instante de que eran escasas sus posibilidades de evitar lo que parecía un plan potencialmente calamitoso. Su padre, un empresario jubilado de 72 años, siempre había sido “un poco nerd y muy excéntrico”, recuerda. Semanas antes había desaparecido en una madriguera de Internet en busca de gangas, luego de que un dentista estadounidense le cotizara un precio de 34,000 dólares; cuando su hijo se involucró, hacía tiempo que

David tenía la convicción inquebrantable de que la odontología mexicana era el camino a seguir. Así que después de que fracasaran sus esfuerzos para sabotear el plan, Josef tomó la siguiente mejor opción. Metió su traje de baño en una maleta y acompañó a su padre.

El viaje resultó transformador. David Woodman volvió a casa con un excelente bronceado y una preciosa dentadura nueva, adquirida con un ahorro de 17,000 dólares. Su hijo, quien acababa de vender una empresa de publicación de libros de informática, regresó con el segundo acto de su carrera. Impresionado por la calidad de la atención dental en México, se embarcó en una odisea de dos décadas que lo ha llevado a más de 300 clínicas médicas y dentales de 35 países, y ha dado lugar a la publicación de cuatro ediciones del libro *Patients Beyond Borders: Everybody's Guide to Affordable, World-Class Medical Travel* ("Pacientes sin fronteras: Guía práctica de viajes médicos asequibles y de primera clase").

Josef descubrió que México es solo la opción más cercana

para los estadounidenses, y que el trabajo dental es solo el principio de lo que hay disponible. Estiramientos faciales. Liposucción. Trasplantes capilares. Cirugía de *bypass* gástrico. Escaneos de cuerpo completo. Intervenciones ortopédicas. Incluso procedimientos complejos, de alta calidad y que salvan vidas, desde trasplantes de órganos a tratamientos contra el cáncer o enfermedades cardíacas. En los últimos 15 años, Josef ha asistido en primera fila a una revolución médica que, según algunas estimaciones, se ha multiplicado por veinte desde 2007.

"Antes de ese viaje, nunca se me ocurrió que hubiera estándares estadounidenses para la atención médica y quizá incluso mejores estándares que los estadounidenses para la experiencia del paciente", dice. "Luego hablé con varias personas sobre el viaje y todos mis amigos estaban a uno o dos grados de distancia de alguien que necesitaba algún tipo de atención y no tenía seguro. Me tocó una fibra sensible".

Gracias al aumento de los costos de la asistencia sanitaria en Estados Unidos y al auge de las

redes sociales, que han facilitado más que nunca a los proveedores extranjeros comercializar sus servicios a pacientes de todos los rincones del planeta, alrededor de 24 millones de “turistas médicos” cruzarán una frontera nacional para recibir asistencia médica este año, generando hasta 40,000 millones de dólares en ingresos. Aunque se desconoce el número exacto de estadounidenses que participan (nadie los rastrea), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de Estados Unidos (CDC, por sus siglas en inglés), sitúan la cifra “en millones”.

En el proceso, estos nuevos turistas han ahorrado cientos de millones de dólares. Eso se debe a que muchos de ellos no tienen seguro o tienen un seguro insuficiente. Incluso si tienen un plan de seguros, la atención médica es cara en Estados Unidos. Un artículo publicado en 2020 en *Harvard Magazine* afirma que ese país tiene el dudoso honor de poseer la “asistencia médica más cara” del mundo.

DAVID VOLVIÓ A CASA BRONCEADO Y CON DENTADURA NUEVA.

Existen muchos elementos culpables de esta situación, como los desorbitados precios de los seguros privados y de las recetas en comparación con los del extranjero. El artículo cita también que los costos administrativos de la asistencia médica en Estados Unidos son aproximadamente el doble que en países comparables. (Según el texto de *Harvard Magazine*, alrededor de un tercio de los dólares generados por la asistencia médica en dicho país se destinan a la administración, que se ocupa de cuestiones como las reclamaciones al seguro

y otros trámites.)

El resultado son precios más altos. ¿Necesitas una prótesis de rodilla? Te costará unos 40,000 dólares en Estados Unidos. ¿Qué te parece un trasplante capilar? El procedimiento cuesta 9,500 en el mismo país. La fecundación *in vitro*, por otro lado, cuesta 14,500 en promedio. Todos estos procedimientos se pueden encontrar por una fracción de esos costos en países como México, Tailandia y Turquía, explica Paul



McTaggart, fundador y director de Medical Departures Inc., una agencia de turismo médico.

“Las personas pueden ir al extranjero y ahorrarse mucho dinero”, dice McTaggart, quien afirma haber reservado más de 150,000 procedimientos médicos y dentales para estadounidenses en los últimos 14 años, ahorrándoles unos 201 millones de dólares. “Y no pienses que estás cambiando calidad por ahorro: estos lugares ofrecen una atención de primera”.

Pero esto también tiene su lado oscuro. Hay muchas historias sobre desfiguración e incluso muerte. En enero de 2024,

los CDC emitieron un aviso en el que documentaban 93 casos de muerte de ciudadanos estadounidenses tras someterse a cirugías estéticas en República Dominicana, en un periodo de 13 años que finalizó en 2022.

“Las personas corren un gran riesgo cuando hacen esto”, advierte el doctor Scot Glasberg, expresidente de la Sociedad Estadounidense de Cirujanos Plásticos, quien afirma que el número de pacientes que requieren seguimiento después de ciertos procedimientos ha aumentado de forma espectacular en los últimos años. “Los pacientes tienen que informarse bien antes”.

SON VACACIONES, MÁS O MENOS

Woodman atribuye a la odontología el mérito de impulsar la primera oleada de turismo médico. Muchos estadounidenses, señala, carecen de seguro dental, y muchos otros tienen planes que pagan la atención preventiva pero no cubren puentes, coronas o endodoncias. Se calcula que el 65 % de los viajes médicos de Estados Unidos al extranjero son para tratamientos dentales. Esta parte de la industria es tan próspera que la ciudad fronteriza de Los Algodones, en Baja California, México, tiene más de 300 clínicas dentales y recibe tanto negocio del otro lado de la frontera que la apodada Ciudad Molar.

La experiencia de Donald y Dixie Ahrenkiel, de Corydon, Iowa, es típica. En otoño de 2023, apenas unas semanas después de pagar 1,200 dólares a un dentista local para que le extrajera todos los dientes inferiores y le preparara una dentadura postiza para esa fila, Donald, de 67 años, perdió otro diente en la parte superior y decidió que había llegado el momento de extraer todos los dientes que le quedaban

y comprar implantes. Entonces se enteró de que un buen juego de implantes dentales estadounidenses le costaría unos 35,000 dólares, muy por encima de su presupuesto.

Donald, un camionero jubilado, había oído historias sobre la atención médica y dental mexicana. Una rápida búsqueda en Internet le condujo a Dental Departures, la rama dental de la agencia de turismo médico de McTaggart. El hombre llamó y habló con un representante, quien le agendó una consulta gratuita en persona, con radiografías incluidas, en una clínica dental de Nuevo Progreso, Tamaulipas, justo al otro lado de la frontera con Texas. El dentista había estudiado en un instituto estadounidense y tenía varios certificados de organizaciones dentales internacionales. Como Dixie también necesitaba algunos arreglos, decidió ir también a hacerse una consulta.

Unas semanas más tarde, Donald y Dixie se subieron a su Chevy Suburban e hicieron la odisea de dos días y más de 1,900 kilómetros hacia el sur, hasta un Quality Inn en Mercedes, Texas.



A la mañana siguiente se levantaron temprano y condujeron hasta un estacionamiento de 4 dólares al día en la frontera, luego cruzaron un puente caminando y entraron a México. El consultorio estaba a una cuadra de distancia. Pronto se instalaron en una sala de espera bien iluminada y con aire acondicionado, llena de otros turistas estadounidenses y canadienses que también buscaban tratamiento.

“Era un sitio tan limpio como cualquier otro lugar de Estados Unidos”, dice Donald. “Contaba con un personal que mostraba un gran profesionalismo”.

Tras hacerse unas radiografías digitales con maquinaria de última generación, se sentaron para la consulta con el dentista, quien les informó de sus opciones. Compraron un paquete: por 22,500 dólares, les haría implantes de vanguardia a cada uno.

Los Ahrenkiel volvieron al día siguiente para que les extrajeran todos los dientes, el primer paso del tratamiento de su paquete.

Tras un día para recuperarse, regresaron a casa con prótesis desechables. Tres meses después, volvieron a hacer el viaje. Para entonces sus mandíbulas estaban curadas por completo, lo que permitió al dentista tomar impresiones para fabricar los implantes. En su último viaje, les instaló quirúrgicamente sus nuevos dientes permanentes.

“La experiencia fue positiva en todos los aspectos”, dice Donald.

Matthew Smith también se vio impulsado a buscar alternativas por la falta de cobertura del seguro, en su caso, para un procedimiento médico.

Smith, ingeniero informático de Georgetown, Massachusetts, había luchado contra su peso toda su vida adulta, pero las dietas nunca le habían funcionado. Así que cuando se acercaba su cumpleaños 40, en el verano de 2023, Matthew, quien quería perder 90 kilos, se inscribió en un programa de adelgazamiento de seis meses en el Hospital General de Massachusetts.

El programa ofrecía la gastrectomía en manga laparoscópica, una intervención quirúrgica que extirpa parte del estómago. Pero el seguro médico de Smith, proporcionado por su empresa, no cubría la intervención. Si quería someterse a ella, tendría que pagar el costo él mismo, es decir, hasta 40,000 dólares. Y si surgieran complicaciones, también tendría que pagarlas.

Matthew canceló la operación. Desesperado, recurrió a Internet y descubrió una comunidad de pacientes de adelgazamiento en Reddit y YouTube, quienes habían tenido experiencias similares y habían encontrado alternativas más baratas viajando al extranjero. En los meses siguientes, el hombre hizo listas de países, centros y médicos de los que otros hablaban bien. Al final, redujo sus opciones a México y Costa Rica, y encontró una agencia de viajes especializada en turismo médico. Tuvo una consulta telefónica con un cirujano costarricense del Hospital Clínica Bíblica, el mayor hospital privado del país, y se decidió.

Smith reservó un paquete con todo incluido que costaba 13,000

beurer



Bluetooth



Sin Cables



Recargable

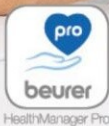


Obtén
15% OFF
con el código

SELECCIONES15



¡Conoce más!



@beurermexico



beurer.com.mx

Revistas.PeruRadio.net.pe

dólares, más el boleto de avión. El 3 de marzo de 2024 voló de Boston a San José, Costa Rica, donde lo recibió la representante de una agencia de viajes. Lo llevó a un hotel cercano, el Marriott Residence Inn, y a la mañana siguiente regresó en furgoneta para trasladarlo en un viaje de 20 minutos al Hospital Clínica Bíblica para que le realizaran un reconocimiento médico preoperatorio y una endoscopia.

“Sin contar el hecho de que estaba en un lugar tropical, podría haber sido un hospital de Estados Unidos”, recuerda. “Me resultaba muy familiar: no solo la disposición, sino incluso todo el equipo que tienen”.

Tras pasar otro medio día junto a la piscina, Matthew regresó al día siguiente para la operación, que transcurrió sin contratiempos. Durante sus dos noches en el hospital, supo que en cada piso había al menos una enfermera que hablaba inglés. Cuando lo dieron de alta, pasó una semana paseando por la capital, haciendo turismo, y volvió para una última revisión posoperatoria que le permitiera tomar el vuelo de vuelta a casa.

Tras solo 10 meses, había perdido casi 60 kilos. “Me siento increíble”, dice. “Es lo mejor que he hecho en mi vida”.

PROBLEMAS EN EL PARAÍSO

Pero no todo el mundo tiene tanta suerte. Pregúntale al doctor Dennis Orgill, cirujano plástico reconstructivo que dirige el Centro de Cuidado de Heridas del Brigham and Women's Hospital de Boston.

En un artículo médico de 2018, Orgill, quien también es profesor de la Escuela de Medicina Harvard, revisó todos los casos relacionados con el turismo médico atendidos en su clínica durante los siete años anteriores. Él y sus colegas identificaron a 78 pacientes que habían sufrido complicaciones tras viajar al extranjero para someterse a intervenciones de cirugía plástica, que incluían abdominoplastia, liposucción, aumento de mamas, estiramientos faciales e implantes faciales.

Una paciente, recuerda, acudió a verlo tras someterse en Rusia a un aumento mamario que salió mal después de que el polímero que se le había inyectado en el pecho empezara a degradarse, lo

que hizo que “aspirara líquido”, cuenta. Cuando llegó a la sala de espera de Dennis, un pecho se había hinchado hasta cuatro veces su tamaño normal, por lo que fue necesario drenarlo. El experto ha visto pacientes con implantes rotos, y otras con llagas abiertas que goteaban pus.

Muchas de las peores complicaciones, dice Orgill, tuvieron que ver con mala higiene en las cánulas de liposucción, los tubos de acero inoxidable que se introducen a través de incisiones en el estómago para succionar la grasa. Si esa grasa no se limpia,

explica, los tubos se convierten en un caldo de cultivo de bacterias que pueden multiplicarse si se les permite entrar en el estómago caliente de un nuevo paciente. El especialista ha tratado a muchos casos con terribles infecciones que requirieron la extirpación de tejido muerto y, en algunos casos, cirugía.

“Eso es lo que se me queda grabado”, dice Dennis. “Esos son los pacientes que desearías que hubieran permanecido aquí para realizar sus procedimientos en un lugar regulado. Es lamentable porque se puede evitar”.

GUÍA DE
BIENESTAR
Selecciones

Regala una SUSCRIPCIÓN



Cuida de tu salud y la de tus seres queridos con información experta.

1 AÑO POR
\$449.00
Envío gratis.



Incluye REGALO
DE BIENVENIDA*
*Al pagar la suscripción.

iSuscríbete HOY!
Menciona la clave GS-08

55 5351 2528

55 6195 4395

www.selecciones.com/regala/gb

Revistas.PorRadio.net

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

El aviso de los CDC de enero de 2024, que documentaba las muertes de estadounidenses sometidos a cirugía estética en República Dominicana, señaló que, de los 24 pacientes que murieron en 2019 y 2020, todos se practicaron liposucción y 22 (92 %) también se hicieron un procedimiento de transferencia de grasa de los glúteos, conocido como levanteamiento de glúteos brasileño, en el que se toma grasa de un paciente y se inyecta en los glúteos para “aumentar la silueta corporal”.

“Hay muchas cosas que podrían ofrecer algunas de las

clínicas menos escrupulosas, como realizar múltiples procedimientos en un día, algo que no hacemos en Estados Unidos por una razón”, dice la doctora Julie Thwing, epidemióloga médica que dirige el equipo de medicina de viajes de la División de Salud del Viajero de los CDC.

Realizar varias intervenciones en un día aumenta el riesgo de complicaciones debido a la prolongación del tiempo de la anestesia. Las intervenciones de larga duración también sobrecargan de forma indebida el corazón del paciente y pueden causar trauma

»»» Selecciones »»»
READER'S DIGEST

REGALA UNA
SUSCRIPCIÓN



¡No importa la distancia! **Escucha,**
imagina y conecta con tus seres queridos.

1 AÑO por \$449.00
Envío gratis.

Incluye
DE BIENVENIDA
(Al pagar la suscripción)



iSuscríbete HOY!
Menciona la clave S-08

55 5985 2424

55 6195 4395

www.selecciones.com/regala/s08

Revistas_PeruRadio.net.pe

Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.



tisular, y todo ese estrés añadido dificulta que el organismo combatiera las infecciones.

Alrededor de una cuarta parte de los pacientes que tuvieron complicaciones en el estudio de Orgill habían recibido varios procedimientos al mismo tiempo.

“Eso es en verdad demasiado para que un cuerpo lo tolere”, asegura Thwing.

TEN UN PLAN

Los incondicionales del turismo médico reconocen los peligros y dicen que estas historias resaltan la importancia de hacer un trabajo de campo. La mayoría de estos casos podrían haberse evitado con el tipo de investigación realizada por Matthew Smith o los Ahrenkiel.

Para los procedimientos médicos, Josef Woodman sugiere a los pacientes que se aseguren de que los hospitales o clínicas extranjeros están acreditados, de preferencia por una agencia de certificación estadounidense. La Comisión Conjunta, que autoriza a las instituciones sanitarias estadounidenses, tiene una rama

internacional denominada por sus siglas JCI (Joint Commission International), la cual ha avalado a más de 1,000 hospitales de todo el mundo.

Julie señala que la mayoría de las clínicas internacionales aprobadas publican en Internet sus resultados y pruebas de sus acreditaciones, e insta a los pacientes a que comprueben las licencias

y calificaciones de las clínicas. Los CDC ofrecen recursos en cdc.gov/travel, la página web de turismo médico de la agencia, incluyendo un enlace

VARIOS PACIENTES TUVIERON PROBLEMAS TRAS VIAJAR AL EXTRANJERO.

a su “libro amarillo”, en el cual proporcionan información general para los viajeros médicos internacionales.

Una vez que el viajero ha tomado la decisión de ir al extranjero para recibir atención médica, también es importante una preparación específica. Thwing sugiere a los viajeros que lleven copias de su historial médico para que los proveedores conozcan sus antecedentes. Los pacientes que viajan al extranjero también pueden

pedir a su médico de cabecera que revise su historial, les haga un reconocimiento físico y les sugiera si sería prudente consultar a especialistas, como un cardiólogo, un endocrinólogo o un hematólogo, para identificar posibles problemas de salud que pudieran afectar la operación o aumentar el riesgo de complicaciones.

Las personas también deben asegurarse de que tienen el tipo adecuado de seguro de viaje internacional e incluso un seguro de evacuación médica por si algo sale terriblemente mal.

De forma irónica, dada la aprensión inicial de Josef Woodman, el enfoque de su padre para encontrar un lugar le proporcionó un manual sobre cómo hacer bien el turismo médico. Cuando ambos llegaron a México en aquel viaje que les cambió la vida, David había seleccionado tres clínicas dentales candidatas para visitar. El primer sitio al que asistieron se encontraba en un centro comercial. Era un modesto negocio familiar, con una mujer detrás del mostrador y un pequeño letrero en la fachada. La

tela del sillón estaba raída y el equipo tenía el brillo opaco del metal viejo.

“No era tanto una choza de barro”, recuerda Josef. “Pero era un auténtico agujero en la pared”. La segunda clínica era un poco mejor. Pero la tercera lo deslumbró. En casa, el dentista de Josef seguía usando película para hacer radiografías. La tercera clínica mexicana estaba equipada con una máquina de rayos X digital de última generación, la primera que él había visto.

“Todo estaba digitalizado”, recuerda Josef. “Me quedé alucinado”. Desde aquel viaje, le han hecho puentes en Cancún, México, implantes dentales en Medellín, Colombia, una imagen por resonancia magnética del hombro en Bangkok, Tailandia, y un chequeo médico completo, que incluyó análisis de sangre y una tomografía computarizada, en Busan, Corea.

Pero, de nuevo, la preparación es clave. “El viajero promedio no suele hacer su tarea ni siquiera con su médico de cabecera, y debería hacerlo”, dice. “Así que hay que investigar al médico, a la clínica y a la institución”. ♦

INSCRIPCIÓN SIN COSTO

Del 1 de julio al 8 de agosto de 2025

DESARROLLA HABILIDADES PARA LA VIDA con el *método* KUMON



Matemáticas

Lectura

Inglés

WORLD CLASS EDUCATION

- Presente en más de 60 países
- Más de 4 millones de alumnos en el mundo
- Más de 470 centros en México

KUMON™

Revisión: PeruRadio.net.pe

Selecciones SUPERMAMÁS 2025

EN LUCHA POR UN CAMBIO

La entrega de reconocimientos para las **Supermamás** de este año celebró a mujeres a quienes la maternidad ha impulsado a comprometerse con causas como las personas con discapacidad, las desapariciones forzadas, el abuso sexual y el apoyo a comunidades desfavorecidas.



Las galardonadas de este año (de izquierda a derecha): Leticia Butrón Miranda, Rocío Cárdenas del Castillo, Elizabeth Martínez Martínez, Bárbara Anderson Font, María del Carmen Schleske Morales y Dafna Viniegra Niño.

LA CEREMONIA de premiación de Supermamás 2025 se llevó a cabo el pasado 28 de mayo en la Hacienda de los Morales, donde se dieron cita mujeres que, además de ser madres, dedican gran parte de su tiempo a respaldar diversas causas. Bajo la conducción de Ana Lucía Ordoñana, se reconoció la incansable labor de quienes se esfuerzan día con día para mejorar a la sociedad.

El título de Supermamá es otorgado por *Selecciones* desde hace 17 años, con la intención de premiar a mujeres que decidieron que su propósito iba más allá de ayudar a su propia familia. Sus vínculos se extienden fuera de su hogar y, gracias a ellas, la vida de muchas personas ha cambiado para bien.

“Lo que celebramos aquí es el poder de lo humano, la capacidad de transformar, la cual tenemos, sobre todo, las mamás; transformar este dolor en acción, esta ternura en fortaleza y transformar lo cotidiano en algo que puede llegar a ser profundamente significativo. Muchas de las mujeres que están aquí han enfrentado desafíos reales y

tomaron decisiones muy difíciles y, sobre todo, han hecho algo que no cualquiera puede hacer, que es lo que las vuelve muy diferentes: mirar de frente una necesidad, ya sea propia o colectiva, y preguntarse desde ahí ‘¿Qué puedo hacer yo?’”, señaló Ordoñana durante sus palabras de bienvenida.

En el evento también se reconoció a las figuras públicas Mónica Garza, Marta Guzmán, Alejandra Ley, Adriana Rivera-melo, Regina Orozco, Alma Cero, Matilde Obregón y M’balia Marichal, por su compromiso social.



Ana Lucía Ordoñana,
conductora del evento.

Las Supermamas de este año fueron: **Elke Wesche Ebeling**, directora de relaciones públicas del Centro de Integración Psicológica y Aprendizaje, A. C. (CIPAAC), asociación de Puebla que atiende a personas con discapacidad intelectual, incluidos su hijo Christian y su hija Steffi; **María del Carmen Schleske Morales**, cofundadora y representante legal del Centro Especializado en Múltiple Discapacidad y Sordoceguera (CEMDYS), fundado por diversas familias ante la necesidad de un lugar que atendiera estas condiciones; **Elizabeth Martínez Martínez**, fundadora de Familias Unidas por una Causa, asociación que ha acompañado a cientos de familias en la búsqueda de personas desaparecidas, situación que ella ha experimentado en su familia; **Leticia Butrón Miranda**, quien a través de programas como Rey Mago y Sonrisas por la Educación ha llevado ropa, alimentos y útiles escolares a cientos de infantes de la Sierra Tarahumara; **Dafna Viniegra Niño**, fundadora de Infancias Libres de Abuso Sexual (ILAS), organización que previene, sensibiliza

y apoya a sobrevivientes de este delito en México y el extranjero, y autora de *Sanar para crecer y trascender*, donde cuenta su propia experiencia con el abuso sexual; **Melissa Cervantes Robles**, “**Thunder Rosa**”, luchadora que trabaja con asociaciones civiles, impulsa la carrera de mujeres en la lucha libre y participa en la promoción de actividades culturales y deportivas; **Bárbara Anderson Font**, periodista argentina autora de varios libros sobre personas con discapacidad, como *Los dos hemisferios de Lucca*, inspirado en su propio hijo con parálisis cerebral, el cual fue adaptado por Netflix en una película; **Rocío Cárdenas del Castillo**, ganadora del primer *Big Brother México* y conductora de programas de televisión como *Vida TV*, quien hoy dedica gran parte de su tiempo a Reconstruyendo Sueños, asociación que ayuda a la reconstrucción materna de mujeres de bajos recursos; **Natalia Téllez**, actriz y conductora que ha trabajado en programas como *Netas divinas*, donde toca temas de importancia social, y además ilustró el libro de Dafna Viniegra, y **Addis Tuñón**,

conductora y reportera de espectáculos que apoya a Valle de Guerrero, que ayuda a personas con adicciones, y se encuentra preparando un documental sobre víctimas de abuso.

Las asistentes agradecieron el reconocimiento y hablaron de la importancia de sus respectivos proyectos, solicitando apoyo a todos los que deseen sumarse.

Esperen la convocatoria para las propuestas de Supermamas 2026. Nos vemos el próximo año. 💎

Vuelve a ver la premiación
escaneando este código



O en la liga:
supermamas.
selecciones.com.mx

PUBLIRREPORTAJE

Selecciones Reader's Digest agradece todo el apoyo brindado por nuestros patrocinadores para poder llevar a cabo la entrega del reconocimiento Supermamas 2025.





DESCUBRE MÉXICO

NANACAMILPA

MÁS ALLÁ DE LA LUZ

*No solo es un santuario de
luciérnagas: es bosque vivo y
refugio de tradiciones.*

Eliesheva Ramos Hernández

Revistas.PeruRadio.net.pe



Revistas.PeruRadio.net.pe

CADA VERANO, entre junio y agosto, el bosque mixto de Nanacamilpa, Tlaxcala, se ilumina con miles de destellos: es el espectáculo natural del apareamiento de las luciérnagas. Este fenómeno ocurre gracias a un ecosistema único, con más de 3,000 hectáreas de oyameles, encinos y pinos a 2,800 metros de altura, donde el clima húmedo y templado crea las condiciones perfectas para su reproducción.

Lo que comenzó como un atractivo temporal ha detonado una verdadera transformación regional. El flujo creciente de

visitantes ha abierto oportunidades para el turismo comunitario, una forma de desarrollo que busca el equilibrio entre la conservación del entorno y el bienestar local. Así, la luz de las luciérnagas no solo ilumina el bosque: también ha encendido una nueva forma de vida para infinidad de familias, que hoy trabajan por extender el turismo más allá del verano con propuestas sustentables.

EL BOSQUE, EL MEJOR ANFITRIÓN

SON LAS 9:00 A. M. y el frío golpea con gentileza los cristales del autobús. La bruma se enreda entre los árboles a medida que nos acercamos a nuestro destino: el Santuario de las Luciérnagas Centro Ecoturístico Rancho Buenavista, ubicado a tan solo 1.5 kilómetros de Nanacamilpa, en el estado de Tlaxcala. “Desde aquí lo verás todo”. Es la promesa escrita en un letrero que nos da la bienvenida al rancho, que desde 1892

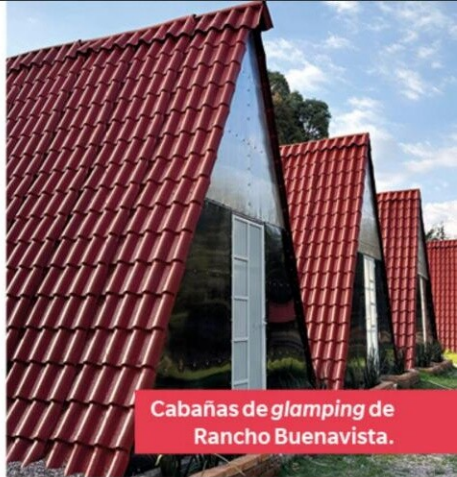


conserva la esencia de lo que fue, una hacienda antigua.

Ahí no hay señal de teléfono móvil, wifi ni luz más allá de unas horas al día. La idea es que el visitante se funda con el bosque. En medio de esa verde inmensidad, donde el aire huele a petricor, las opciones para hospedarnos son tan variadas como sus paisajes. Podemos elegir entre una acogedora habitación, una cabaña rústica, un *glamping*, que combina comodidad y aventura, o una tienda de campaña para dormir bajo las estrellas. Todo depende del estilo de cada persona y de cómo quiera vivir esta experiencia bucólica.

Tras olvidarnos de las maletas, pasamos al comedor. Chilauques, pan de leña, café de olla, sopes, tamales, aguas frescas. Necesitamos energía para las actividades al aire libre, en especial la caminata de casi 3 kilómetros de ida y vuelta por una cañada para presenciar el espectáculo de las luciérnagas.

El cortejo de estos escarabajos es el *leitmotiv* de los recorridos, pero el paraje ofrece un sinnúmero de actividades. Una de las más simbólicas y poderosas es la



Cabañas de glamping de Rancho Buenavista.

siembra de un árbol. Reforestar es sembrar futuro. Su idea es convertirlo en un pulmón para Nanacamilpa. Como parte de ese objetivo, están trabajando en la plantación de árboles de Navidad en 10 hectáreas.

EL ÁRBOL DE LOS DESEOS

LOS ÁRBOLES NO SOLO son imprescindibles para la vida, sino también para darnos paz y cobijo. Con esta idea en mente nos internamos en un claro. Ante nuestros ojos aparece un árbol monumental que parece sostener el cielo. De sus ramas cuelgan decenas de coloridos listones, que ondean como banderas al viento. Es el árbol de los

deseos. Nos arrodillamos sobre la tierra húmeda y cerramos los ojos. Una breve meditación nos invita a estar presentes, a dejar fuera el ruido mental. En silencio, escribimos nuestra intención en un listón y lo atamos a una rama. El mío dice “calma”.

Alrededor, la naturaleza nos abraza. El bosque mixto es un tipo de ecosistema de alto valor ecológico, considerado por algunos expertos como una herramienta de gran importancia contra el cambio climático. Estos bosques capturan más carbono que otros, ayudan a mantener la humedad del suelo y son refugio de una gran biodiversidad.

Rancho Buenavista no solo vive del avistamiento de luciérnagas; todo el año se dedica a

labores agrícolas y forestales. Sus actividades se adaptan a los ciclos naturales. En agosto, con la humedad impregnando el suelo, inicia la temporada perfecta para la observación de hongos. De distintos tamaños, formas y colores, brotan entre hojas y troncos caídos. Un gran espectáculo para quienes son fanáticos de la micología y la fotografía.

Luego de largas y relajantes caminatas, nada como el olor que anuncia el festín: tamales, mole, sopa de alverjón, mixiotes; joyas gastronómicas ancestrales servidas en vajillas de barro que conservan su temperatura. Pero el protagonista de la mesa es el pulque: el *iztac octli* de los antiguos mexicanos. Ahí la tradición pulquera es ancestral, así que no solo se bebe, se honra; por ello, los anfitriones dedican una plática al proceso: desde la extracción del aguamiel hasta su fermentación natural.

Otra charla imperdible gira en torno al maíz, ese grano sagrado que lo empezó todo. Se habla del teocintle, el ancestro silvestre del maíz, y de su transformación a manos del ingenio humano. No es casualidad que



Tlaxcala es famoso por su pulque.

Tlaxcala, cuyo nombre significa “lugar de tortillas”, tenga al maíz como símbolo profundo de identidad, historia y sabor.

VISTAS ASOMBROSAS

DESPUÉS DE LA COMILONA, disfrutamos de un atardecer. Entendemos por qué se llama Buenavista. Desde un mirador natural vemos cómo el bosque se extiende como una marea verde hasta tocar los límites del cielo. Allí están el Popocatepetl, el Iztaccíhuatl, el monte Tláloc, las llanuras de Hidalgo. El silencio es apenas interrumpido por el crujido de ramas y el canto de un pájaro. Al anochecer, el bosque se enciende. A veces con timidez, a veces en una danza incontrolable. Las “piedras voladoras”, como las llamaban los aztecas, no tienen contrato laboral, recuerdan los guías, así que aparecen cuando lo desean, pues su cortejo requiere condiciones climáticas específicas. Ya sean muchas o pocas, es un espectáculo inigualable en medio de un gran silencio. Y en ese instante, entendemos por qué su conservación es vital.

Porque este rincón de Tlaxcala no solo alberga un fenómeno



Puerta en el mirador de Rancho Buenavista.

único, también es hogar de especies endémicas cuya desaparición implicaría una pérdida irreparable de biodiversidad. En palabras simples: lo que se extingue aquí, se extingue para siempre.

Al despedirnos tras caminatas por parajes que permiten ver la Malinche (la quinta montaña más alta de México) e incluso el Pico de Orizaba o flora como los lirios africanos, donde se posan los colibríes, descubro que el verdadero legado de este lugar es su enseñanza sobre mirar con otros ojos, sobre vivir más despacio. Y así, entre raíces, deseos y luciérnagas, el bosque nos regala algo más que un espectáculo: nos devuelve el sentido de pertenencia. Porque cuando cuidamos el bosque, también cuidamos lo que somos. ♦



Revistas.PeruRadio.net.pe

ENTREVISTA

Con un nuevo disco y nuevos integrantes, The Horrors está disfrutando de presentar su música en vivo en esta etapa.

Un viaje desconocido

Carlos Díaz Reyes

LA BANDA INGLESA The Horrors está pasando por cambios importantes en su carrera. Tienen nuevos integrantes: Amelia Kidd en teclados y coros, y Jordan Cook en batería y percusión. Ambos fueron piezas fundamentales en la creación de su más reciente álbum, *Night Life*, lanzado este año. Su sexta producción musical es también resultado de la conmoción que trajo el encierro por la COVID-19, tiempo que no los detuvo al momento de estrenar música y donde se dio la génesis de este nuevo proyecto, como cuenta a *Selecciones* el bajista Rhys Webb.

SELECCIONES: *Night Life es su primer disco lanzado después de la pandemia, cuando también lanzaron dos EPs. ¿Cómo fue hacer música durante y después de este evento traumático?*

RHYS WEBB: No estábamos haciendo música de la manera en la que queríamos. Todos fuimos empujados al aislamiento y así transcurrió ese tiempo. Yo compuse bastante, fue una experiencia nueva para

FOTO: CAL MOORES

THE HORRORS

es una banda formada en Southend-on-Sea, Inglaterra. Su disco debut, *Strange House*, se estrenó en 2007, con un sonido *garage rock* y *punk*, del cual se alejaron en sus álbumes posteriores: *Primary Colours* (2009), *Skying* (2011), *Luminous* (2014), *V* (2017) y *Night Life* (2025), donde apuestan por elementos electrónicos para crear atmósferas más introspectivas. Se presentarán en la Ciudad de México en el festival Hipnosis el próximo noviembre.

que cambiamos más adelante. Me dio tiempo de relajarme y comenzar a trabajar en cosas, y de ahí salió buena música. El tema "Lotus Eater" tenía un mensaje muy simple en su origen, sobre si el mundo se terminara hoy, y quizá era un sentimiento real, se trataba de tiempos extraños y exaltaba la idea de lo frágil que es el mundo.

Parece el escenario ideal para la música de The Horrors.

Siempre hay optimismo en la música de The Horrors, aunque a veces puede ser bastante sombría, y creo que *Night Life* es un álbum muy oscuro. Pero también hay luz ahí, siento que conforme avanzas en las canciones

mí, me obligó a componer de una manera diferente, a componer con herramientas básicas. En cierto nivel, fue algo inspirador. Canciones como "Trial by Fire" empezaron durante la pandemia; originalmente, estaba inspirada por la idea del aislamiento,

De izquierda a derecha:
Faris Badwan, Amelia Kidd,
Joshua Hayward y Rhys
Webb. En la portadilla:
Jordan Cook, al frente.

FOTO: SARAH PIANTADOSI

del disco ese destello de luz, ese amanecer, ese optimista nuevo día empieza a aparecer en la música. Siempre hay una melancolía agri dulce con nosotros, pero siempre con optimismo positivo en algún lugar.

¿Piensas en esto antes o dejas que la música tome su rumbo?

Mi inspiración principal al comenzar una canción siempre es la atmósfera y crear un sentimiento, ya sea motivado por querer hacer algo intenso, caótico, ruidoso o pesado. Y, a veces, solo exploro sonidos para formar una escena y después trabajar con esa atmósfera. Siempre anoto ideas de letras, solo como ideas de demos, para crear una

atmósfera dentro de una canción, y luego Faris (Badwan, el vocalista) las abstrae o las utiliza, y muy seguido solo escribe lo suyo. Siento que, para mí, la música siempre es un viaje desconocido en esa creatividad, y luego una atmósfera o una escena comienza a formarse y entonces me entusiasma ir tras ella.

¿Cómo ha sido la experiencia de tener a Amelia Kidd y Jordan Cook como nuevos integrantes?

Fuimos muy afortunados, porque con ambos fue una situación muy natural y sencilla. Brindan una increíble y fresca energía. La nueva energía puede sentirse. Con un nuevo baterista y nuevos teclados, para empezar tienes a alguien



siguiendo el ritmo detrás de ti. Así que hay mucha emoción en nuestras presentaciones en vivo en la actualidad, con esta energía renovada, con una especie de intensidad. Todos estamos disfrutando de tocar juntos, es genial.

En 2027 se cumplen 20 años de su álbum debut. ¿Cómo te sientes cuando recuerdas esos tiempos?

Todo fue muy inesperado. No digo que no fuéramos ambiciosos, pero nuestra ambición principal era tocar en algunos conciertos *punk* locales y pasarla bien. Pero se volvió un viaje muy largo de forma bastante inmediata. Grabar *Strange House* (2007), *Primary Colours* (2009) y *Skying* (2011), todo ese periodo fue bastante mágico porque los cinco (integrantes de la banda) juntos éramos muy creativos, y solo sucedía todo, fluía a través de nosotros. Fue una gran experiencia.

Hablando de cambios, ¿qué opinas del cambio del formato físico al digital para escuchar música?

Puedes argumentar contra el *streaming*, pero no puedes luchar contra el cambio. No obstante, creo que te faltaría algo. No creo

que puedas conectar con un álbum de la misma manera en formato digital. La experiencia física del arte, el mundo del disco, la cubierta, leer la parte trasera, abrirlo, sacar el folleto, toda esa experiencia física lo vuelve mucho más personal y también mucho más real, porque es algo que puedes sostener en tus manos mientras escuchas la música. Entonces, puede ser “tuyo” también. No sé si se puede conectar emocionalmente igual por medio de un mp3 o algo así.

¿Cómo mantienen la creatividad fresca con los años?

El primer álbum destaca mucho por ser un sonido diferente. El resto, creo que es un viaje o una progresión o una evolución natural. Todos tienen partes que se relacionan entre sí. Siempre decimos que no buscamos reinventarnos por completo, solo retomamos donde nos quedamos. Nos interesa todo tipo de música, nos inspiran muchas cosas y siempre estamos interesados en explorar nuevos sonidos, pero no lo pensamos como una reinención, solo se trata de una progresión en realidad. ♦

CARTELERA | Mejor Teatro

DE Morris Gilbert

Nuevo Teatro Libanés

VIERNES SÁBADO DOMINGO
7 Y 9:30PM 6 Y 8:30PM 1:30 Y 5:30PM

Banamex Presenta
Una producción de Morris Gilbert y Mejor Teatro

PARA LA MEXICOS 68 LIBERTAD

De Daniel Olvera
autor, director y superautor

un musical con canciones de Juan Manuel Serrat

Una historia, una era, un país... ¡EL NUESTRO!

gandhi

¡Toda obra alterna funciones!

"REVOLUCIONARIA, innovadora, DESPIERTA, FORTALECE, APROVECHA, SATISFACIÓ, TENDENCIA COMPOSICIÓN DE CARPANEL, SERVICIO" 12 Mayo de Hoy 2018

Banamex Presenta
Una producción de Morris Gilbert y Mejor Teatro

BIBY GAYTAN **DALILAH POLANCO** **KIMERA KIMERA**

Dos Locas de remate

de ESCOBEDAS

UNA OBRA **CHIN FREGONA**

VIERNES SÁBADO DOMINGO
7 Y 9:30PM 6 Y 8:30PM 6PM

Banamex Presenta
Una producción de Morris Gilbert, Mejor Teatro y Juguete

CÉSAR BONO DEFENDIENDO AL CAVERNÍCULO

AUTOR BOB BECKER y JAMIE MATHIASBERGONIA

EL MANUAL PERFECTO PARA ENTENDER A TU PAREJA

TEMPORADA DE DESPEDIDA

Más de 20 actores alternando funciones

CONSEJO DEL DE ELECCIÓN UN INELUTABLE.COM

LUNES 8PM

Banamex Presenta
Una producción de Morris Gilbert y Mejor Teatro

LOS MONÓLOGOS DE LA VAGINA

de Viantas Eve Ensler

El evento internacional que indaga con gracia y elegancia en el íntimo universo femenino

RAQUEL **MARIAZEL**

JUEVES 8PM

TEATRO VARSOVIA

VIERNES SÁBADO DOMINGO
7 Y 9 PM 6 Y 8 PM 1:30 Y 5:30 PM

Banamex Presenta
Una producción de Morris Gilbert y Mejor Teatro

POR LA PUNTA DE LA NARIZ...

GANÓ LA PRESIDENCIA

LA MATILDE DELAPOSTOL Y ALEJANDRO DE LA PALELLERE A PARTIR DE "EL GUSTO" DE DANIEL MANUEL BOLLIGER BENJAMIN CAN

UNA COMEDIA DIVERTIDA Y PROFUNDA!

***** ACTUACIONES BRILLANTES

ROBERTO SOSA **LUIS ROBERTO GUZMAN**

TEATRO CENTENARIO COYOACÁN

JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO
8PM 7 Y 9PM 6 Y 8PM 1:30 Y 5:30PM

Banamex Presenta
Una producción de Morris Gilbert y Mejor Teatro

Clue

Próximo FIN de temporada

¡Suspectos famosos en el escenario!

Las MAMÁS CENTENARIO

¡APROVECHA! Nuevas precios MAS ACCESIBLES

Banamex Presenta
Una producción de Morris Gilbert y Mejor Teatro

TOCOT

¡TODOS TENEMOS UNO CUAL ES EL TUO?

ALTERNANDO FUNCIONES

JUEVES VIERNES SÁBADO DOMINGO
8PM 7 Y 9PM 6 Y 8PM 5 Y 7PM

CENTRO CULTURAL SAN ÁNGEL
TEATRO LÓPEZ TARSO



CONSULTA HORARIOS Y FUNCIONES DE NUESTRA CARTELERA

MEJORTEATRO

55 5207 1498

Boletos en taquilla y ticketmaster.com.mx

CLÁSICO
DICIEMBRE 1994



LA SABIDURÍA DEL BOSQUE DE LOS OSOS

*¿Quién iba a pensar que una frágil
anciana tenía tanto que compartir?*

Michael Welzenbach

FOTO: GENERADA CON INTELIGENCIA ARTIFICIAL (FIREFLY)

Revistas.PeruRadio.net.pe

CUANDO TENÍA 12 AÑOS, mi familia se trasladó a Inglaterra, la cuarta gran mudanza de mi corta vida. El trabajo de mi padre para el gobierno lo obligaba a viajar al extranjero cada pocos años, así que estaba acostumbrado a separarme de mis amigos.

Alquilamos una enorme granja del siglo XVIII en Berkshire. Cerca había castillos antiguos e iglesias centenarias. Pero, como amante de la naturaleza, lo que más me gustaba era el interminable mosaico de granjas y bosques que rodeaba nuestra casa. En los profundos bosques que colindaban con nuestra valla trasera, una red de senderos conducía a casi todas partes, y los faisanes salían disparados hacia los laureles y helechos conforme caminabas.

Me la pasaba vagando solo por el bosque, jugando a ser Robin Hood, soñando despierto, recolectando bichos y observando aves. Era el paraíso para un niño, pero un paraíso solitario. Ser introvertido era mi forma de no crear vínculos que tendría que dejar atrás la próxima vez que nos mudáramos. Pero un día me encariñé sin proponérmelo.

LLEVÁBAMOS UNOS SEIS MESES en Inglaterra cuando el viejo granjero Crawford me dio permiso para recorrer su inmensa propiedad. Empecé a ir de excursión ahí todos los fines de semana, subiendo por una extensa colina inclinada hasta un grupo casi impenetrable de árboles llamado Bosque de los Osos. Era mi fortaleza secreta, casi un lugar sagrado, pensaba yo. Al atravesar una cerca de alambre de púas, dejaba atrás el sol radiante y el trinar y susurro de insectos y animales, y me adentraba en otro mundo: una catedral abovedada, con troncos de árbol como pilares y una acumulación inacabable de largas agujas marrones que formaban un suelo suavemente alfombrado. Mi propia respiración resonaba en mis oídos, y el más leve movimiento de cualquier criatura del bosque hacía eco en este paraíso privado.

Una tarde de primavera caminé cerca de donde creía haber vislumbrado un estanque la semana anterior. Avancé en silencio, con cuidado de no alarmar a algún ave que pudiera avisar con su canto a otras criaturas para que se escondieran.

Tal vez por eso la frágil anciana con la que estuve a punto de tropezar se sobresaltó tanto como yo. Recobró el aliento y se tocó por instinto la garganta con la mano. Luego, recuperándose con rapidez, esbozó una sonrisa de bienvenida que me tranquilizó al instante. De su cuello colgaban unos binoculares que parecían muy potentes. “Hola, jovencito”, me dijo. “¿Eres de Estados Unidos o de Canadá?”

“De Estados Unidos”, le expliqué con prisas. “Vivo al otro lado de la colina, llegué hasta aquí para ver si hay un estanque. El granjero Crawford me dijo que no había problema. De todos modos ya estaba volviendo a casa, así que adiós”.

Cuando estaba por retirarme, la mujer sonrió y me preguntó: “¿Viste el pequeño búho en el bosquecillo de allá?”. Señalaba hacia la orilla del bosque.

¿Ella sabía lo de los búhos? No lo podía creer. Según algunos compañeros poco amables, solo los *twitchers* (argot británico para referirse a los observadores de aves) como yo sabíamos algo sobre pájaros. Los niños normales usaban resorteras.

—No —respondí—, pero los he visto antes. Aunque nunca de cerca. Son ellos los que me ven a mí primero. La mujer se rio.

—Sí, son cautelosos —dijo—. Pero es que los guardabosques les han disparado desde que se instalaron aquí. Son introducidos, no nativos.

—¿No son nativos? —pregunté, fascinado. Alguien que sabía este tipo de cosas seguro que era genial, aunque ella estuviera invadiendo mi lugar especial.

—¡Claro que no! —respondió la mujer, riendo de nuevo—. En casa tengo libros sobre pájaros que lo explican todo sobre ellos. De hecho —dijo de repente—, estaba a punto de volver para tomar un té con tarta de mermelada. ¿Te gustaría acompañarme?

Me habían advertido que no fuera con extraños, pero intuía que la anciana era inofensiva.

—Claro —le respondí.

—Soy la señora Robertson-Glasgow —se presentó, extendiendo una mano fina y transparente.

—Michael —dije, tomándola con torpeza con la mía.

Nos pusimos en marcha y la mujer caminaba a un ritmo sorprendentemente rápido. Me



FOTO: MARK KERRISON / ALAMY STOCK PHOTO

contó que ella y su marido se habían mudado a Berkshire después de que él se jubilara como profesor universitario unos 10 años antes. “Falleció el año pasado”, me dijo, de pronto con aire melancólico. “Así que ahora estoy sola y tengo todo el tiempo del mundo para pasear”.

Poco después vi una pequeña casita de ladrillo que brillaba con un color rosa bajo el sol. La señora Robertson-Glasgow abrió la puerta y me invitó a pasar. Contemplé con silenciosa admiración el revoltijo de estanterías, vitrinas con figuras de marfil,

ébano y piedra tallada, y armarios repletos de fósiles. Había terrarios de cristal con musgo y helechos, bandejas con mariposas y, lo mejor de todo, una docena de pájaros disecados, entre ellos un búho real de ojos de cristal, ligeramente apolillado, sobre una percha de alambre.

Solo pude decir: “¡Guau!”.

“¿Tu madre te espera en casa a una hora determinada?”, preguntó mientras ponía agua a hervir para el té.

“No”, mentí. Luego, mirando el reloj, añadí: “Bueno, quizá a las cinco”. Eso me daba casi una

hora, tiempo insuficiente para preguntar por todos los objetos de la sala. Entre bocados de tarta de mermelada aprendí todo tipo de cosas: cómo encontrar dólares de arena fosilizados en los guijarros de los senderos públicos; o que se podía saber si había lirones por la forma en que cincelaban las avellanas.

La hora pasó demasiado rápido. La señora Robertson-Glasgow tuvo que empujarme hasta la puerta. Pero me envió a casa con dos grandes libros, uno lleno de gloriosas ilustraciones de pájaros y otro de mariposas y otros insectos. Prometí devolvérselos el fin de semana siguiente si no le importaba que volviera. Sonrió y dijo que estaría encantada.

Había conocido a la mejor amiga del mundo.

Cuando le devolví los libros, me prestó más. Pronto empecé a verla casi todos los fines de semana y mis conocimientos sobre historia natural aumentaron. En la escuela me gané el apodo de “Profe” y el respeto de mis compañeros. Incluso el bravucón del colegio me trajo un rascón muerto que había encontrado (o más bien matado), para que lo identificara.

Pasé muchos días con mi amiga durante todo el verano. Descubrí que hacía las mejores galletas del universo. Explorábamos el Bosque de los Osos, comiendo y hablando de los libros que me había prestado. Por las tardes íbamos a su casa y hablaba de su esposo y de lo buen hombre que había sido. Estuvo a punto de llorar un par de veces y entonces abandonaba la habitación para preparar más té. Pero siempre volvía sonriendo.

Con el paso del tiempo, no me di cuenta de que estaba cada vez más frágil y menos dispuesta a reír. La familiaridad a veces vuelve a las personas físicamente invisibles, porque uno habla con el corazón, con la esencia, por así decirlo, en lugar de hablar con una cara. Por supuesto, sospechaba que se sentía sola, pero no sabía que estaba enferma.

DE VUELTA EN LA ESCUELA, crecí a toda velocidad. Jugaba al fútbol e hice un buen amigo. Pero seguía pasando por aquella casita los fines de semana, y siempre había galletas recién hechas.

Una mañana, cuando bajaba las escaleras hasta la cocina, vi

una familiar lata de galletas sobre la mesa. La observé mientras caminaba hacia el refrigerador.

Mi madre me miraba con una extraña dulzura. “Hijo”, me dijo con tristeza. Y por el tono de su voz lo supe todo al instante.

Puso la mano en la lata de galletas. “El señor Crawford las trajo esta mañana”. Hizo una pausa y me di cuenta de que le costaba seguir hablando. “La señora Robertson-Glasgow las dejó para ti”. Miré por la ventana, con los ojos llenos de lágrimas.

“Lo siento, Michael, pero murió ayer”, continuó diciendo. “Era muy mayor y estaba muy enferma. Había llegado su hora”.

Mi madre me rodeó el hombro con el brazo. “La hiciste muy feliz, porque se sentía sola”, me dijo. “Tuviste el privilegio de ser un gran amigo”.

Sin decir nada, llevé la lata a mi habitación y la dejé sobre la cama. Luego, bajé las escaleras a toda prisa, salí por la puerta principal y corrí hacia el bosque. Vagué durante un largo rato, hasta que se me secaron los ojos y pude volver a ver con claridad. Era primavera, casi exactamente un año desde que

había conocido a la señora en el Bosque de los Osos. Miré a mi alrededor y me di cuenta de lo mucho que sabía ahora. Sabía dónde buscar orquídeas abeja en la hierba alta. Sabía buscar arañas de agua, girínidos y larvas de libélula en un abrevadero de caballos abandonado. Y sabía que en mi habitación tenía una lata de las mejores galletas de mantquilla del universo, y que debía ir y comérmelas, saboreando cada migaja. Y eso fue lo que hice.

Con el tiempo, aquella vieja lata redonda se llenó de hojas secas, fósiles, trozos de piedras de colores, un escarabajo ciervo muerto, una punta de flecha de sílex y un sinfín de curiosidades más. Todavía la conservo.

Pero tengo mucho más, el legado de aquel antiguo encuentro en el Bosque de los Osos. Es una sabiduría tutelada por la propia naturaleza, sobre lo que se ve y lo que no se ve, sobre las cosas que cambian y las que son inmutables, y sobre el hecho de que, por muy aparentemente dispares que sean dos almas, poseen el potencial para lo más preciado y excepcional: una amistad duradera y gratificante. ♦

Así es
LA VIDA



“Hablando del rey de Roma...”

Mi colección de utensilios de cocina clásicos incluye uno cuyo propósito siempre fue un misterio para mí. Parece una mezcla entre una espumadera de metal y una espátula, así que lo empleo como ambas. Cuando no lo uso, lo exhibo muy a la vista en un carrito decorativo para utensilios de cerámica que hay en mi cocina.

Hace poco, finalmente se resolvió el misterio de la cuchara-espátula cuando encontré una

en su empaque original en un mercado de pulgas. Resulta que es una palita para recoger excrementos de perros.

—PATTY BROZO,
Estados Unidos

Cuando abordé un avión hace algunos años, dos mujeres que iban sentadas detrás de mí hablaban de su ansiedad por volar. Eso fue hasta que se asomaron a la cabina y vislumbraron al piloto y al copiloto.

Nadie siente más pánico que yo cuando llamo al servicio de atención a clientes con un problema complejo y el representante automatizado me pide que describa “en pocas palabras” por qué estoy llamando.

—@COPYMAMA

—Vaya —dijo una de las mujeres—, ambos son guapos.

—¡Qué bien! —exclamó su amiga—. Tienen más por qué vivir.

—PAULA DAVIS, *Estados Unidos*

El momento en el que me di cuenta de que no era tan inteligente como yo pensaba:

- Cuando alguien me dijo que tenía el mismo nombre que yo, exclamé: “¿En serio? ¿Cómo te llamas?”.

- Estaba comprando ropa en una tienda cuando vi a alguien que me pareció familiar. Hicimos contacto visual y nos sonreímos. Entonces me di cuenta de que estaba caminando hacia un espejo de cuerpo entero.

- Después de esta conversación con mi jefe: “Mañana llegaré tarde. Tengo una cita médica”.

Mi jefe: “¿Está todo bien?”. Yo: “Sí, ¿por qué lo pregunta?”.

—REDDIT.COM

Después del funeral de mi abuela, condujimos en el auto familiar hasta el cementerio. Cuando llegamos, mi hijo de tres años preguntó dónde estábamos.

—Aquí es donde vamos a enterrar a Oma —dije con voz suave.

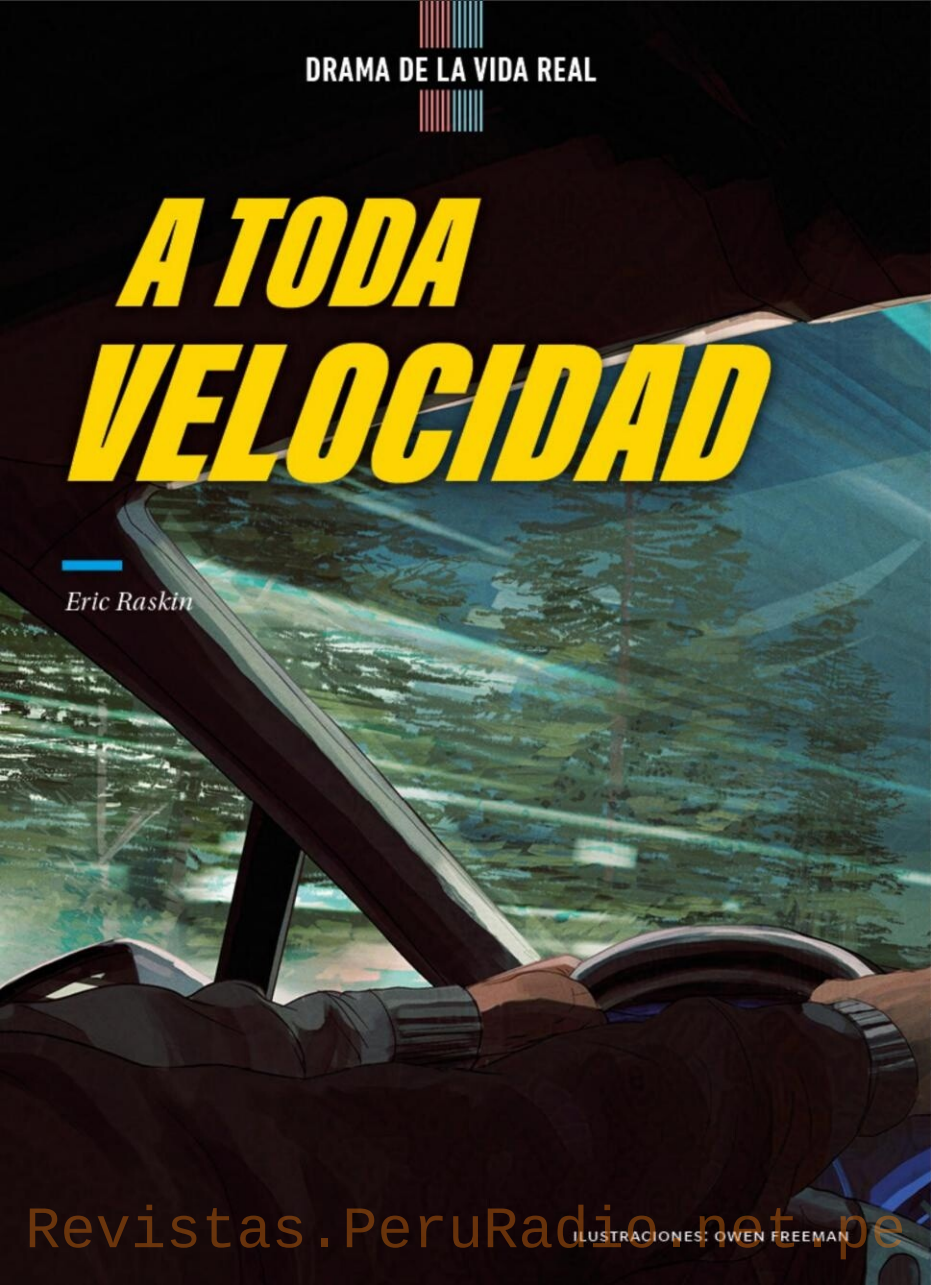
El niño dejó escapar un profundo suspiro.

—Es triste, ¿no? —le pregunté.

—Sí —respondió el pequeño—. No traje mi pala.

—TRACI PAGLIO,
Estados Unidos

Publicaremos tu anécdota si nos hace reír. Más información EN LA PÁGINA 15.



DRAMA DE LA VIDA REAL

A TODA VELOCIDAD

 *Eric Raskin*



**EL ADOLESCENTE ESTABA ATRAPADO EN UN AUTO QUE
ACCELERABA SIN CONTROL. ¿PODRÍA DETENERSE ANTES
DE QUE SE SALIERA DE LA CARRETERA?**

Catherine Dutcher entraba en el estacionamiento de un restaurante de comida rápida para comprar la cena para su familia, en una noche de martes rutinaria en la zona rural de West Fargo, Dakota del Norte, el pasado mes de septiembre, cuando sonó su teléfono.

“Mamá”, dijo la voz de su hijo de 18 años, Sam Dutcher, cuando la mujer contestó, “está sucediendo de nuevo”.

Catherine supo de inmediato a qué se refería.

Una semana y media antes, Sam estaba al volante del todoterreno Honda Pilot 2022 color blanco perla de su madre, cuando el vehículo pareció desarrollar una mente propia. El joven no pisaba el acelerador, pero el auto, que nunca había dado problemas a los Dutcher, aceleraba de todos modos.

El estudiante de primer año del Colegio Comunitario y Técnico del Estado de Minnesota pisó el freno a fondo. Mantuvo su pie ahí hasta que el transporte entró en modo de emergencia, una función de seguridad de los autos modernos que se activa cuando el vehículo detecta una complicación con un sistema crítico.

Cuando el Pilot se detuvo junto a la carretera, el adolescente llamó a su madre y acordaron que no debía intentar conducir hasta su casa. En lugar de eso, hicieron que lo remolcaran hasta el concesionario Honda de Fargo.

Durante varios días, los técnicos hicieron todas las pruebas de diagnóstico que pudieron, pero no consiguieron duplicar la aceleración repentina que había experimentado Sam. Después de que los mecánicos explicaran que, a su entender, todo estaba en orden, los Dutcher, una familia de tres autos y tres conductores que estaba sintiendo la tensión de tener un transporte menos, decidieron tomar el todoterreno y llevárselo a casa.

Aquel martes de septiembre, Catherine dejó a su hijo en el concesionario para que se llevara el Pilot, y luego se dirigió al restaurante de comida rápida. El



joven, quien tiene una mata de cabello castaño ondulado que recuerda un poco al peinado característico de Mick Jagger a finales de la década de 1960, se puso al volante, ajustó el asiento y los espejos retrovisores y pulsó el botón de encendido. El motor arrancó sin ningún problema. Todos los sistemas parecían funcionar con normalidad.

Salió del estacionamiento y emprendió el viaje de 10 minutos a su destino. A un kilómetro y medio de la casa de sus padres, conduciendo por una carretera de dos carriles en el condado de Cass, el límite de velocidad pasó

de 60 a 80 kilómetros por hora. Sam aceleró y luego soltó el acelerador.

El vehículo siguió aumentando su velocidad.

Ay, no, pensó el joven. *Otra vez no*. Pisó el freno, pero no sucedió nada. Intentó pisar el pedal hasta el fondo y mantenerlo así para forzar al auto a entrar de nuevo en modo de emergencia. Esta vez no funcionó. Pulsó el botón del freno de emergencia e intentó cambiar a la posi-

ción de estacionamiento y luego a reversa, con la esperanza de romper las marchas o reventar la transmisión. El sistema informático del auto ignoró todas sus acciones. La máquina era quien daba las órdenes.

Por último, mantuvo pulsado el botón de encendido. El transporte siguió acelerando.

El joven no quería apartar la vista de la carretera para marcar al número de emergencias, así que intentó realizar la llamada mediante comandos de voz. La respuesta: "Ese número no está en tus contactos". Con la velocidad aumentando poco a poco a más

de 130 kilómetros por hora, el adolescente cambió de estrategia y le dijo al teléfono que llamara a un número que sí se encontraba en sus contactos. “Mamá, está sucediendo de nuevo”.

EL VEHÍCULO IBA A TODA velocidad hacia el este por una carretera rural sin semáforos, en la zona norte de Fargo, acercándose a la frontera del estado de Minnesota. Sam no solo tenía miedo de chocar con otro auto o salirse del camino: le dijo a su madre que le preocupaba que, si la policía lo veía conduciendo sobre el límite de velocidad y empezaba a perseguirlo, no pudiera parar.

Catherine, haciendo todo lo posible por mantener la calma, le dijo a su hijo que ella llamaría a las autoridades y se aseguraría

de que supieran que el Pilot blanco que circulaba a toda velocidad por la ciudad no lo hacía de forma intencional.

¿Está ocurriendo de verdad?, se preguntó la mujer. Apenas podía procesarlo. Pero siguió concentrada en lo que tenía que hacer. Colgó el teléfono, marcó el número de emergencias y se puso en contacto con el Despacho Regional de Río Rojo, que cubre el condado de Cass, en Dakota del Norte, y el vecino condado de Clay, en Minnesota.

Zach Johnson, comisario del condado de Clay, estaba en su patrulla, recién saliendo de la cárcel del condado en la ciudad de Moorhead, Minnesota, cuando escuchó las voces del radio procedentes del otro lado de la frontera estatal, donde se



informaba sobre un vehículo temerario que entraba en el condado de Clay. También mencionaban a una madre de West Fargo que había llamado para decir que su hijo de 18 años estaba al volante de un transporte con el acelerador atascado.

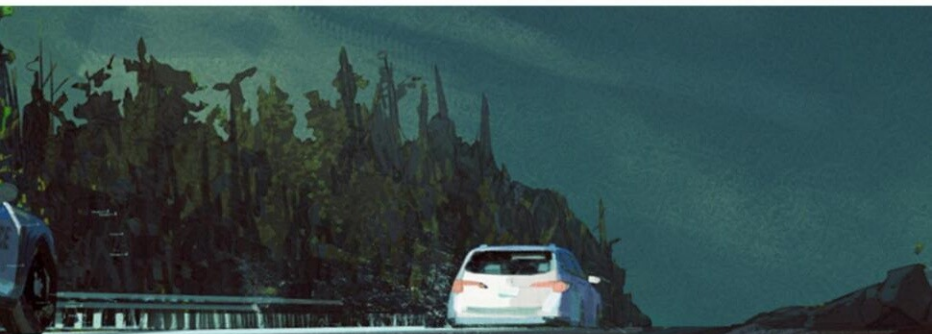
Johnson se unió a la conversación. Tal como Sam había temido, al principio los agentes pensaron que podría tratarse de un joven estúpido dando un paseo. Pero Zach pensó que, dado que la madre había hecho la llamada, era casi seguro que no se trataba de una broma.

Por fortuna, las carreteras no estaban demasiado concurridas y, en un fenomenal golpe de suerte, el todoterreno fuera de control volaba por la avenida 90, la carretera más recta que

se podía encontrar en la región. Aun así, era una vialidad de dos carriles, por lo que Sam tuvo que adelantar con rapidez a autos y camiones que iban mucho más cerca del límite de velocidad que él. Cuando no había tráfico en sentido contrario, adelantaba por la izquierda. Varias veces tuvo que salirse al arcén para evitar chocar por detrás con los vehículos que tenía delante.

El Pilot ahora iba a más de 145 kilómetros por hora, y cada maniobra ponía al joven en peligro de perder el control.

AL PRINCIPIO, Johnson pensó que podría alcanzar al vehículo, pero pronto supo que Sam estaba más al este de lo que se había dado cuenta. El oficial no tenía ninguna esperanza de llegar hasta él.



GUÍA DE BIENESTAR

Selecciones



¡El sueño es crucial para tu salud!

Descubre 4 buenos hábitos que pueden ayudarte para aumentar la longevidad y mejorar tu salud.

Encuentra en nuestra Guía temas como:

- 8 nutrientes clave.
 - Metabolismo.
 - El mejor atuendo de noche.
 - Remedios anti ronquidos.
- ¡Y mucho más!

¡Suscríbete ya!



Revistas.PeruRadio.net.pe

1 AÑO por

\$449.00

Envío gratis.

GUÍA DE BIENESTAR Selecciones

COME PARA
SANAR

¡Cúrate!

LAS MEJORES
y peores dietas

CONSEJOS PARA:
• tu digestión
• el azúcar en sangre
• la longevidad

¡Checa las
PORCIONES

Más verduras
¡SIN DAR CUENTA!

GUÍA DE BIENESTAR Selecciones

JOVEN POR
SIEMPRE

GÁNALE
al tiempo

Redefinamos
LA EDAD

LO QUE
PASA EN
el cuerpo

Cambios
EN CADA
DÉCADA

El ejercicio te
REJUVENECE

SECCIÓN
ESPECIAL
piel radiante

OPTIMIZA
tus sentidos

Adiós a los
HÁBITOS
DAÑINOS

Consejos
QUE DEBES
IGNORAR

CONSEJOS
ANTI-INFARTO
Tu corazón
más fuerte

Menos enojos,
¡MÁS ESCALERAS!

¡Las sillas
¡MAYAN!

¿INFARTO O
paro cardíaco?

Conoce los
PELIGROS



**INCLUYE
REGALO DE
BIENVENIDA.**

(Al pagar la suscripción.)

Recibe **GRATIS** un parche masajeador.

¡Suscríbete HOY!

Menciona la clave GS-08



55 5351 2528



55 6195 4395

www.selecciones.com/suscribete/gb



Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

Revistas.PeruRadio.net

Catherine Dutcher había dado el teléfono de su hijo a la operadora del número de emergencias, quien lo transmitió. Como Zach no podía estar en el lugar de forma física, decidió llamar a Sam. El joven, que había estado esperando que alguien lo llamara, contestó al instante. Johnson no detectó mucho pánico en su voz: lo inundaba la adrenalina, pero estaba tranquilo.

El comisario empezó a buscar una solución. “Si pisas el freno, ¿no pasa nada?”, preguntó, mientras el Pilot se acercaba a la intersección con la autopista 75 de Estados Unidos, normalmente muy transitada, al norte de Moorhead. Exacto, no pasaba nada, confirmó Sam.

Johnson se preguntó si una esquina de la alfombrilla sujetaba el acelerador. “¿Está atascado el pedal?”, preguntó. No, le aseguró el adolescente, el acelerador no estaba atascado, él era capaz de moverlo con el pie.

“¿Puedes pisar el freno de emergencia?”, preguntó Zach. No, eso tampoco hacía nada, le explicó el otro, mientras atravesaba sin problemas el cruce con la autopista 75.

Johnson y los demás policías que hablaban por radio pasaron a la siguiente opción: alguien se adelantaría a Sam y colocaría tiras con pinchos metálicos que perforarían sus neumáticos cuando les pasara por encima.

Sin embargo, se estaba volviendo una carrera contra el reloj. El joven se acercaba a la ciudad de Hitterdal, tras la cual tendría unos 13 kilómetros más antes de que se acabara la carretera. Mientras tanto, el Honda Pilot seguía acelerando. 13 kilómetros no es mucho cuando vas a más de 160 kilómetros por hora.

PARA EL AGENTE DE MINNESOTA Zach Gruver, este era su “viernes”. Así es como llaman a su último día los agentes que trabajan ocho días seguidos y luego tienen seis de descanso. Cuando Gruver empezó a trabajar a las 5:00 p. m., esperaba tener un turno tranquilo y llegar a casa con su esposa, quien daría a luz a su primer hijo en dos semanas.

El policía pasó más o menos la primera hora de su turno en un centro de lavado de automóviles local, trabajando en una revisión de cinturones de seguridad,



donde las personas podían asegurarse de que sus asientos de vehículos para bebés y niños pequeños estaban bien instalados. Desde ahí, tenía previsto dirigirse a la comisaría de Moorhead y completar un curso de formación en línea. Pero tenía un encargo que hacer. Ese mismo día había cambiado el aceite de su Dodge Charger del departamento de policía y se desvió un poco para llevar el recibo a la oficina local de la patrulla estatal, en Detroit Lakes, para que se lo reembolsaran.

Si hubiera estado en la estación cuando se corrió la voz sobre el vehículo desbocado, Gruver habría estado muy lejos de Sam Dutcher para intervenir. En cambio, cuando la central transmitió la información, se dirigía en la misma dirección que el joven, a unos 30 kilómetros por delante de él y a unos 8 al sur de la carretera por la que circulaba.

El policía no preguntó si debía involucrarse. “Voy a intentar sacar los pinchos en la avenida 90”, informó por el canal del condado de Clay, y pisó el acelerador.

Gruver subió por la autopista 9, a unos 22 kilómetros al este de la frontera estatal de Dakota del Norte, pero no pudo llegar a la avenida 90 antes que Sam. Vio pasar zumbando las luces de las patrullas del condado de Cass que perseguían al Pilot mientras se acercaba desde el sur. Conducían vehículos más grandes, Chevrolet Tahoes, que alcanzaban una velocidad máxima de unos 120 kilómetros por hora. Su Charger tenía un motor V-6 y podía alcanzar cerca de 140. Así que el policía se acercó por detrás, pisó a fondo el acelerador y adelantó a los otros agentes por el carril izquierdo. No pudo ver al Pilot del joven.

¿Dónde está ese auto?, se preguntó. Sam iba tan rápido que se había alejado de las patrullas que lo perseguían. Gruver fue tan veloz como pudo y por fin vio al Pilot. Se acercó lo suficiente para que su radar delantero pudiera leerlo: el adolescente avanzaba a más de 180 kilómetros por hora.

Antes de que pudiera pensar en adelantarse lo suficiente a Sam para soltar las tiras de púas, el policía se dio cuenta de que

se acercaban al cruce con la autopista 32 en Hitterdal. El sol se había puesto, la visibilidad empeoraba, y donde la avenida 90 cruza la 32 hay señales de alto para el tráfico que va hacia el este o el oeste, pero no para quienes van hacia el norte o el sur por la autopista. Sam, que iba a toda velocidad hacia el este, se iba a saltar la señal y podía chocar con otro vehículo a gran velocidad. El agente adelantó al joven y redujo la velocidad en el cruce con las luces intermitentes, con la esperanza de detener el tráfico en la autopista 32.

La intervención de Gruver resultó innecesaria: no había automóviles ni camiones cruzando mientras el Pilot de Sam atravesaba la intersección como un rayo. Pero ahora el oficial tenía que pisar el acelerador y volver a adelantar al adolescente.

El agente estaba hablando con Johnson, que seguía al teléfono con Sam, y con Brandon Desautel, comisario del condado de Clay, quien conducía el auto más próximo en la persecución. Mientras los oficiales hablaban, cruzaron del condado de Clay al de Becker, y Johnson se dio

cuenta de que les quedaban unos 5 o 6 kilómetros antes de que el camino asfaltado terminara en un cruce en forma de T. Al otro lado había un estrecho camino de tierra y un campo ocupado por tallos de maíz y postes telefónicos. Eso no le daría a Gruver tiempo suficiente para detenerse, abrir el maletero y desplegar los pinchos metálicos.

LA VELOCIDAD MÁXIMA a la que Sam Dutcher había conducido hasta esa noche era de unos 145 kilómetros por hora. Controlaba muy bien el Pilot, “el vehículo se manejaba muy bien para esa velocidad”, diría más tarde entre risas, hasta que superó los 168 kilómetros por hora. Fue entonces cuando empezó a tener problemas. En ese momento, un ligero tirón del volante, un pequeño bache en la carretera, y podía pasar cualquier cosa.

También era capaz ver la próxima T de la carretera en el mapa GPS de la pantalla del vehículo.

Entonces, a poco más de 15 minutos de esa vertiginosa pesadilla, el pensamiento más sombrío entró en la mente del joven: *Esta noche moriré.*

Mientras tanto, Catherine Dutcher recibía noticias de la operadora de emergencias, quien intentaba tranquilizarla: “Tenemos agentes de todas partes y médicos acercándose a él, ¿de acuerdo?”. Tuvo el efecto contrario. Saber que iban a enviar a los paramédicos hizo que la mujer pensara lo peor: su hijo no sobreviviría. El padre de Sam, Ti-

TRAS HITTERDAL, TENDRÍA UNOS 13 KILÓMETROS ANTES DE QUE SE ACABARA LA CARRETERA.

mothy Dutcher, conducía hacia el lugar de los hechos, mientras su esposa estaba en casa con el hermano de Sam, de 11 años, haciendo lo posible por consolarlo.

En la carretera, llegó el momento de hacer un último esfuerzo desesperado para evitar una tragedia. Los agentes están entrenados para realizar una técnica de intervención cuando persiguen a otros vehículos,

mediante la cual empujan al otro auto por detrás para hacerlo girar. Gruver dudaba que pudiera hacerse a velocidades superiores a 180 kilómetros por hora. *Eso no acabará bien ni para él ni para mí*, pensó.

El policía tuvo una idea. Se pondría frente a Sam, dejaría que el Pilot lo golpeará por detrás y pisaría el freno del Charger con la idea de detenerlo. “Dejaré que haga un contacto suave”, dijo Gruver a Johnson y Desautel, “y luego pisaré el freno, y con suerte...” Su voz se fue apagando.

Johnson describió más tarde el plan como un “esperar lo mejor, esperando lo peor”. En la mente de Gruver, no había tiempo para considerar si funcionaría o no. Tenía que funcionar, porque la alternativa era que el chico se saliera de la carretera y cayera en aquel campo a más de 177 kilómetros por hora.

Cuando el oficial está trabajando, se quita el anillo de matrimonio y lo pone en el portavasos. Pero mientras atravesaba el condado de Becker, se puso la argolla. *Si esto no funciona y acabamos dando vueltas, no quiero perderla*, pensó el futuro padre.

El oficial, a más de 209 kilómetros por hora, adelantó a Sam por segunda vez. Desautel seguía el ritmo del joven e iba a colocar su vehículo a la izquierda del Pilot, con la esperanza de evitar que el conductor saliera por el carril izquierdo girando de manera salvaje. Cuando Gruver empezó a disminuir la velocidad, el adolescente intentó adelantarlo: no le habían comunicado el plan con claridad.

Johnson le explicó a Sam lo que intentaban hacer. “¿Así que quiere que golpee la parte trasera de ese auto?”, preguntó el joven con incredulidad.

Su interlocutor levantó un poco la voz. “Sí”, dijo. “Choca con la parte trasera”.

Sam hizo todo lo posible por centrar su transporte detrás del vehículo del policía. Y entonces ocurrió algo inesperado: el Pilot redujo la velocidad. Su sistema de mitigación de colisión frontal detectó el automóvil que tenía delante y empezó a avanzar más lento. Gruver bajó a unos 80 kilómetros por hora y observó por el retrovisor lateral del conductor mientras el otro también avanzaba más despacio. El Pilot

se acercó tanto que sus faros ya no eran visibles en el retrovisor del lado del agente. Cuando el oficial giró la cabeza para localizar el vehículo con el espejo del copiloto... ¡choque!

El Pilot sacudió el Charger por detrás, y Gruver pisó a fondo el freno. “¡Alto! ¡Alto!”, gritó mientras ambos transportes se detenían. El vehículo del joven estaba pegado a la patrulla y seguía intentando avanzar. Sus neumáticos giraban, chirriaban, pero el policía no soltaba el freno. Desautel acercó su auto al Pilot por la izquierda, se bajó y ayudó a Sam a salir por el lado del copiloto. Nadie resultó herido.

Ni el adolescente ni los agentes recuerdan cuánto tiempo pasó; todo fue una especie de neblina eufórica, pero al final el Pilot dejó de moverse. Los sistemas electrónicos seguían encendidos, el aire bombeaba, pero, tras avanzar más de 48 kilómetros de carreteras de Dakota del Norte y Minnesota en unos 20 infernales minutos, el motor por fin detuvo su funcionamiento y los neumáticos dejaron de girar.

Johnson llegó al lugar un par de minutos después del



El oficial Zach Gruver sabía que debía actuar rápido para salvar a Sam Dutcher.

accidente, y se encontró con el joven con el que había hablado por teléfono. “Oye”, le dijo a Sam, “no es muy frecuente conducir a 182 kilómetros por hora, huir de la policía, chocar con una patrulla y ser capaz de regresar a casa después, ¿sabes?”.

TRAS VARIOS MESES, nadie había descubierto por qué el transporte de los Dutcher hizo lo que hizo.

Técnicos de Honda lo inspeccionaron en busca de respuestas, y representantes de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras tenían previsto hacer lo mismo. El vehículo se consideró, a efectos del seguro, pérdida total.

Puede que Sam haya salido físicamente ileso, pero el incidente se le quedó grabado. La mayoría

EL PILOT IMPACTÓ AL CHARGER Y GRUVER PISÓ A FONDO EL FRENO. “¡ALTO! ¡ALTO!”, GRITÓ.



de las noches tiene pesadillas en las que revive su experiencia cercana a la muerte. No estuvo dispuesto a conducir durante unas dos semanas, e incluso después de volver a ponerse al volante, “todavía siente nervios al respecto”, asegura Catherine. “Si escucha alguna sirena o ve luces intermitentes o un auto que se parece al de la policía, casi puedes ver cómo se paraliza y pierde la compostura”.

El adolescente volvió a la rutina de sus clases en el Colegio Comunitario y Técnico del Estado de Minnesota, donde estudia para convertirse, irónicamente, en mecánico de automóviles. Si alguien con pasión por los vehículos motorizados se ha ganado el derecho a pasar 40 horas a la semana con la nariz metida en autos que van a cero kilómetros por hora, ese es Sam Dutcher.

Para Zach Gruver, la emoción no había terminado del todo. Él y su esposa se convirtieron en padres unas tres semanas después del heroico rescate, nueve días posteriores a la fecha prevista del parto. Llamaron a su bebé Mason, un nombre que habían decidido de antemano; él dice que no pensaron en cambiar a Chase (“persecución” en inglés).

Días después del incidente, en la oficina de la patrulla de carreteras de Moorhead, Gruver se reunió con Sam y conoció a Catherine por primera vez. Cuando el policía le tendió la mano, ella preguntó: “¿Puedo abrazarlo?”, y rodeó con sus brazos al agente que salvó a su hijo. Como ella dijo luego: “Un apretón de manos no era suficiente”. ♦

VENTE A MÉRIDA

¡TUS VACACIONES
TE ESPERAN!



**HOTEL
HACIENDA INN**
RESORT MAYA

**PROMOCIÓN ESPECIAL
AL RESERVAR**
mencionando la clave: HDAINN

RESERVACIONES (+52) 999.930.0390 • reserva@hacienda-inn.com • www.hacienda-inn.com

Avenida Aviación núm. 709, entre calles 100 y 108, Col. Nueva Sambulá • Mérida, Yucatán.

A 2 MINUTOS DEL AEROPUERTO



La arquitectura de Ermúpoli
es un recordatorio de la
larga y variada historia
de Siros.

Revistas.PeruRadio.net.pe



GRAN REPORTAJE



EL REGALO DE GRECIA PARA EL MUNDO

La isla egea de Siros está deseosa de recibir visitantes, pero bajo sus propios términos.

Robert Kiener

Revistas.PeruRadio.net.pe

CUANDO

le conté a mi amigo griego George, quien vive en Atenas, que estaba pensando en visitar las mundialmente famosas islas griegas de Mykonos y Santorini, se quedó callado. Él no solía hacer eso: tiene el don del parloteo. Algo estaba mal.

“Son islas maravillosas”, dijo tras una larga pausa. “Pero la verdad es que se han llenado tanto de turistas que es difícil ver la ‘verdadera’ Grecia a través de las multitudes”.

En vez de eso, sugirió, debería visitar la isla de Siros. “Su historia es fascinante, sus playas no tienen aglomeraciones, la comida es maravillosa y los habitantes son súper amables”.

Leí un poco y enseguida descubrí que mi amigo no era el único que amaba Siros. La guía de viajes Fodor's elogiaba la “urbanidad poco turística” de la isla. Un escritor de viajes de Lonely Planet reprendió a los viajeros que trataban a Siros como “una

breve escala”, y un periodista griego señaló que muchos de los pequeños pueblos de la isla estaban “prácticamente sin contacto con el turismo”.

Quedé enganchado. Reservé un vuelo a Atenas y un ferri a Siros.

TRAS UN VIAJE DE DOS HORAS y 150 kilómetros hacia el sureste desde la ciudad portuaria de El Pireo, en Atenas, mi ferri de alta velocidad apaga los motores con un leve rugido mientras se desliza hacia Ermúpoli, el puerto principal de Siros. Un puñado de yates de lujo están amarrados frente al mar y la costa semicircular está salpicada de tabernas, tiendas y pequeños hoteles. En lugar de las tradicionales casas en forma de cubo de azúcar de postal, que se ven derramándose por las laderas de otras islas griegas, me sorprende descubrir que Ermúpoli, que es la capital de Siros y de todo el archipiélago de las Cícladas (“circular” en griego), está compuesta por una cosmopolita colección de edificios de tres y cuatro plantas de color blanco, rosa, azul y otros tonos pastel, con diseños que van desde el tradicional al



neoclásico, pasando por el italianizante y el bizantino.

Bajo un cielo azul despejado, estas elegantes mansiones, pequeñas casas encaladas, edificios públicos, espacios comerciales y una ornamentada plaza pública ascienden desde el paseo marítimo por dos colinas cónicas gemelas, cada una de ellas coronada por una imponente iglesia, una católica romana y otra ortodoxa griega. Al levantar la cámara para tomar una foto de esta ciudad elegante y de gran riqueza arquitectónica, me doy cuenta de por qué hace tiempo

que se le llama “La Reina de las Cícladas”. George tenía razón, aquí hay mucho que explorar.

Para ayudarme a orientarme, la dinámica vicealcaldesa de Siros, Christianna Papitsi, accede a reunirse conmigo a la mañana siguiente y darme una breve introducción a esta histórica isla.

MIENTRAS SORBEMOS fuertes y espumosas tazas de café griego en su oficina, cerca del Museo Industrial, pregunto a Papitsi cómo gestionarán el creciente número de turistas: el año pasado recibieron a unas 400,000 personas.



(Izquierda) La belleza histórica y virgen de Siros atrae a más visitantes a la isla; (abajo) el distrito de Vaporia, en Ermúpoli.



“Querrás decir nuestros ‘huéspedes’”, dice mientras sonrío y echa hacia atrás su larga melena negra. “Nos gusta pensar que podemos tratar a todas las personas que vienen a Siros como nuestros huéspedes y no como turistas. Por fortuna, no hemos experimentado las multitudes ni el congestionamiento que tienen otros destinos, por lo que tenemos la oportunidad de preservar las cualidades especiales que hacen única a Siros”.

Enumera una lista de programas relacionados con el turismo que su oficina está promoviendo, como visitas a bodegas locales, pícnicos en el campo, talleres de cocina y degustación con ingredientes y recetas de la isla, talleres de alfarería y festivales de arte y música. “Uno de nuestros principales objetivos es introducir a los visitantes a la cultura y las tradiciones locales de nuestra isla y que conozcan a nuestra gente”, afirma Christianna.

Su título completo es vicealcaldesa de Turismo, lo que refleja la importancia que Siros concede a la gestión de su relativamente joven industria turística. La mujer adereza su conversación

con expresiones como “turismo sostenible” y “autenticidad del lugar”. Y está claro que es muy consciente de las oportunidades, así como de las posibles trampas (como el congestionamiento, los precios inflados y el desarrollo descontrolado) que puede causar el turismo.

Por ejemplo, aunque los cruceros masivos han eludido en gran medida la isla en el pasado, el lugar acordó hace poco añadir un horario limitado para la compañía MSC Cruceros. Mientras otros destinos, como Venecia, Mykonos y Santorini intentan frenar la llegada de cruceros, cobrando tasas de acceso a los visitantes durante la temporada alta de verano, Siros acoge (con su debida precaución) el nuevo negocio. Papitsi está consciente de que en 2023 más de 800 cruceros, con casi 1.3 millones de pasajeros, visitaron Santorini. Cada año, solo unos 30 barcos, con hasta 15,000 pasajeros, visitan su isla. “Nos lo estamos tomando con calma”, asegura la vicealcaldesa. “Queremos proteger lo que somos tan afortunados de tener. Siros y nuestros habitantes son muy especiales”.

No tardo mucho en experimentar de primera mano lo “especiales” que pueden llegar a ser los isleños. Cuando saludo a alguien con mi bienintencionado, pero torpemente pronunciado, “*Kaliméra*” (“¡Buenos días!” en griego), sus rostros estallan de forma inevitable en una amplia sonrisa y responden con un cantar “*¡Yia sas!*” (“¡Hola!”). Y mientras camino a través de las estrechas y sinuosas calles del centro de Ermúpoli, observo que los residentes locales y los comerciantes barren o lavan con

manguera las relucientes aceras de mármol y las calzadas.

Intrigado, entro en la tienda de gafas Kois Optics y le pregunto al propietario si es algo habitual. “Cada mañana”, dice Stavros Kois, quien lleva unas gafas de azul brillante diseñadas por él. “Cada quien hace lo que puede para mantener limpias estas maravillosas calles. Al fin y al cabo, todos sabemos la suerte que tenemos de vivir aquí”.

LA VARIADA ARQUITECTURA de Ermúpoli ofrece un tesoro de

En sentido horario desde abajo: una danza folclórica tradicional griega frente al ayuntamiento de Ermúpoli; un histórico mercado de alimentos en Ermúpoli; turistas relajándose en la ciudad costera de Agathopes, en Siros.



detalles sobre el fascinante pasado de la isla. La historia de este lugar se remonta a varios milenios. Los restos del yacimiento arqueológico de Kastrí, de casi 5,000 años de antigüedad y perteneciente a la Edad de Bronce, ubicado a unos 8 kilómetros al norte de Ermúpoli, es uno de los descubrimientos más importantes del periodo Cicládico Temprano de Grecia.

Durante la Edad Media, Siros fue asaltada con frecuencia por piratas que operaban en el mar Egeo. Alrededor del año 1200 d. C., los isleños de Venecia construyeron la entonces aislada ciudad de Ano Syros, en la cima de una colina, que todavía se alza sobre Ermúpoli, para protegerse de las incursiones piratas. La isla estuvo bajo dominio veneciano hasta mediados del siglo XVI, lo que dejó una fuerte influencia católica. Curiosamente, aunque el 95 % de los griegos son ortodoxos griegos, casi un tercio de la población de Siros es católica romana. Hoy en día, cuando las parejas de religiones mixtas se casan en este lugar, es habitual que las ceremonias se celebren en ambas iglesias.

Después de que Grecia se independizara del Imperio Otomano en 1830, tras casi 300 años de dominio, marineros y comerciantes se trasladaron a la isla desde otras zonas del país y otros lugares. Gracias en parte a su gran puerto, que albergaba una instalación de construcción y reparación naval, la cual todavía se conserva en el puerto, Siros floreció como centro económico del nuevo estado y, con el tiempo, de todo el Mediterráneo oriental. Era una parada importante en la ruta comercial que unía Europa, Oriente Medio y las Indias Orientales. Otras industrias, como la textil, la siderúrgica y la curtiduría, contribuyeron al crecimiento económico de la isla.

Durante la Segunda Guerra Mundial, Siros fue bombardeada de manera severa y más tarde ocupada por fuerzas italianas y alemanas, las cuales cerraron fábricas y confiscaron cosechas y alimentos. Se calcula que entre 2,300 y 4,000 isleños (de una población total de 17,000) murieron de inanición durante la hambruna que siguió. Un telegrama enviado por uno de ellos a un funcionario ateniense de

la época resumía la tragedia: “O nos envían trigo o ataúdes”.

Su declive económico continuó tras la guerra, pero en la década de 1980 se había recuperado un poco, gracias en parte a la reapertura de su famoso astillero y a un floreciente comercio turístico. Hoy, gracias a los influyentes isleños que trabajan para proteger su isla del turismo descontrolado y del desarrollo exagerado, Siros

LAS PERSONAS LIMPIAN LAS ACERAS DE MÁRMOL Y LAS CALZADAS.

disfruta de un aumento cada vez mayor, pero controlado, del número de personas que la visitan.

EN UNA JOYERÍA DEL CENTRO de Ermúpoli, a donde llego con mi esposa, Shari, para buscar su regalo de cumpleaños, la propietaria, Chrisanthi Zarari, nos muestra collares de su propio diseño. Al final, le dice a Shari:

—Quiero que te quedes con este —es un collar asimétrico de sorprendente belleza, con una

gran cuenta de carey en un extremo y una serie de finas barras de piedra pulida en el otro—. Siros es dar, y quiero darte esto.

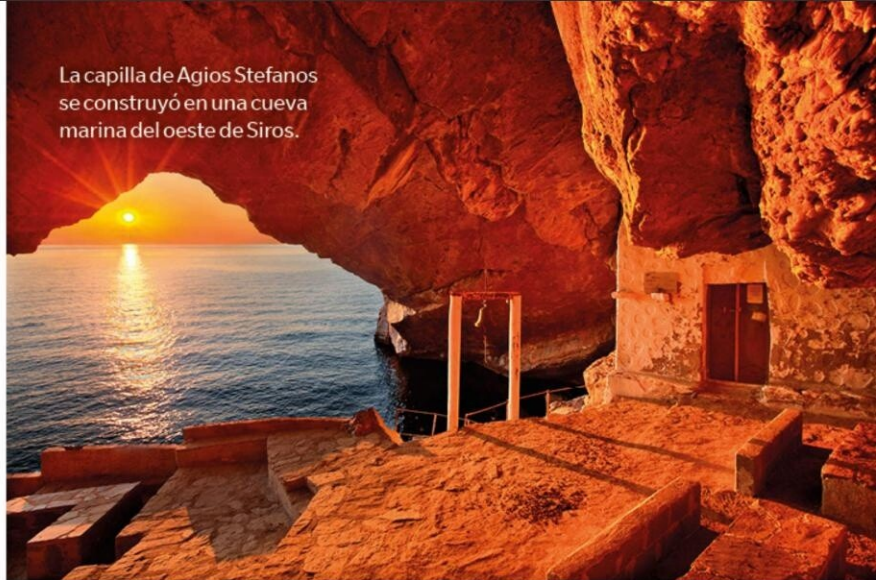
—No, no podemos aceptar... —insistimos mi esposa y yo.

—Pero estamos empezando una cadena de amor —nos dice Zarari mientras Shari empieza a llorar. Al tiempo que envuelve el collar, añade—: Toma esto y luego regala algo a otra persona, ¿sí? No aceptaré un “no” por respuesta. Bienvenida a Siros.

Más tarde, cuando me reúno con la ayudante de Christianna Papitsi, Elena Papagouna, para visitar el ayuntamiento cercano, un tesoro neoclásico de tres pisos del siglo XIX, le cuento del collar. Se muestra impresionada, pero no sorprendida. “Digamos que es algo griego”, dice mientras exploramos el ornamentado edificio. “El espíritu de regalar es una antigua tradición en Grecia. En Siros es una forma de abrazar a los visitantes”.

De hecho, es un “abrazo” que experimentaré muchas veces durante mi estancia. Por ejemplo, cada comida que pido, ya sea en una pequeña taberna o en un restaurante, va siempre

La capilla de Agios Stefanos se construyó en una cueva marina del oeste de Siros.



acompañada de un sabroso postre que yo no pedí. Cuando pregunto: “¿Cuánto cuesta?”, el mesero (o el propietario) sonríe y me dice: “Es gratis. Es un regalo”.

SIROS TIENE SOLO 84 kilómetros cuadrados y más o menos la forma de Gran Bretaña. Después de explorar su capital y visitar algunos de sus pueblos más remotos, donde las cabras pastaban en campos escarpados y rocosos y los gavilanes y buitres volaban en círculos, decido ver cómo es la isla desde las brillantes aguas del mar Egeo.

En el pueblo pesquero de Kini, me uno a Vaggelis Chavatzi para recorrer las aguas costeras de Siros en su bote inflable rígido bimotor de 10 metros. Durante las 4 horas siguientes navegamos por el profundo mar azul claro, casi turquesa, de la costa occidental de la isla, explorando bahías poco visitadas y playas remotas y vírgenes.

La primera parada es la capilla de la cueva marina de Agios Stefanos, situada en las escarpadas rocas al norte de Galissas, una de las playas más populares de la isla. Según la leyenda local, la



capilla, que está en la abertura de una cueva marina, fue construida por un pescador local para dar gracias a san Esteban después de que sobreviviera de forma milagrosa al ataque de un pulpo en las aguas de la costa. “Algunas personas se casan aquí, e incluso hay un libro de visitas para firmar”, dice Chavatzis.

En el extremo noroeste de Siros, llegamos hasta la remota bahía de Grammata. Solo hay otra embarcación y cuatro personas en la playa de arena blanca de 150 metros de largo. Vaggelis explica que la bahía era un refugio para marineros, viajeros e incluso piratas cuando se desencadenaban feroces tormentas en el Egeo. Señala que muchos de los afloramientos del lado norte de la bahía tienen inscripciones de marinos agradeciendo a los dioses su rescate. “Algunas tienen miles de años”, explica. “Traigo aquí a muchos arqueólogos”.

Después de fondear en media docena de pequeñas playas, como Varvarousa, Lia y Avlaki, el capitán nacido y criado en Siros me dice que su isla tiene suerte de seguir teniendo playas tan aisladas para el disfrute de

navegantes y bañistas. “Tenemos el equilibrio perfecto entre visitantes e isleños”, explica. “A diferencia de otras islas, no nos abruma demasiados turistas”.

Tras saltar de la barca de Chavatzis en otra bahía apartada y nadar hacia una playa casi vacía, me maravillo ante las aguas cristalinas. Por donde sea que avanza, puedo ver hasta la arena 2 metros más abajo.

De vuelta a bordo, le pregunto a Vaggelis si la llegada de más turistas significaría más dinero en su bolsillo. “Por supuesto. Pero el dinero no lo es todo. Mira esa playa virgen”, dice mientras señala el arco de arena casi vacío de la bahía noroeste de Marmari. “Como casi todo el mundo en Siros, quiero que siga siendo como es. Es nuestra responsabilidad”.

Es un sentimiento que he oído una y otra vez durante mi estancia en la isla. Mientras regresamos a Kini y el sol de la tarde empieza a descender mágicamente sobre la isla de Citnos, al oeste, recuerdo el consejo de mi amigo George: “Siros es la verdadera Grecia. Explórala. Me lo agradecerás”.

La próxima vez que hable con él, lo haré. ♦

FAVORITAS
de Selecciones
LEE, MIRA, ESCUCHA

Carlos Díaz Reyes

Evangelic Girl is a Gun

Yeule

Pareciera que ya se ha hecho todo en la música. Pero, de vez en cuando, surgen artistas que intentan empujar los moldes preestablecidos y exploran sonidos familiares con la mente fresca de quien descubre un mundo nuevo. Tal es el caso de la artista singapurense Nat Ćmiel, cuyo proyecto Yeule ha llamado la atención desde que debutó alrededor de 2014. Su especialidad: música electrónica ambiental que transporta a escenarios oníricos. Su cuarto álbum de estudio lleva su sonido al siguiente nivel, con tintes pop y rock mucho más accesibles que, sin embargo, no le



quitan su cualidad atmosférica. El álbum recuerda a *Art Angels* (2015) de Grimes y es ejemplo del trabajo de una nueva generación de músicos que crecieron en el mundo digital, lo que se traduce en temas que trascienden, con inocencia y curiosidad, en una experimentación cauteladora y difícil de resistir.

FOTO: NINJATUNE.NET

Corazones jóvenes

Anthony Schatteman

Existen películas *coming-of-age* de todo tipo. No obstante, este género, que retrata la transición de la juventud hacia la madurez, pocas veces ha lidiado con infancias homosexuales. Esto hace de *Corazones jóvenes* (*Young Hearts*) una película pertinente e interesante sobre el encuentro con el primer amor. Esta producción belga-holandesa cuenta la historia de Elías (Lou Goossens), un niño introvertido cuya vida cambia cuando llega un nuevo vecino a su barrio, Alexander (Marius De Saeger), un jovencito seguro de sí mismo cuya personalidad lo magnetiza al instante. Con estupendas actuaciones protagónicas y envuelta en un agridulce drama familiar, se trata de una película tierna y bienintencionada que retrata con cuidado y sutileza los altibajos del enamoramiento adolescente y los miedos de crecer fuera de la norma. **Disponible en cines.**

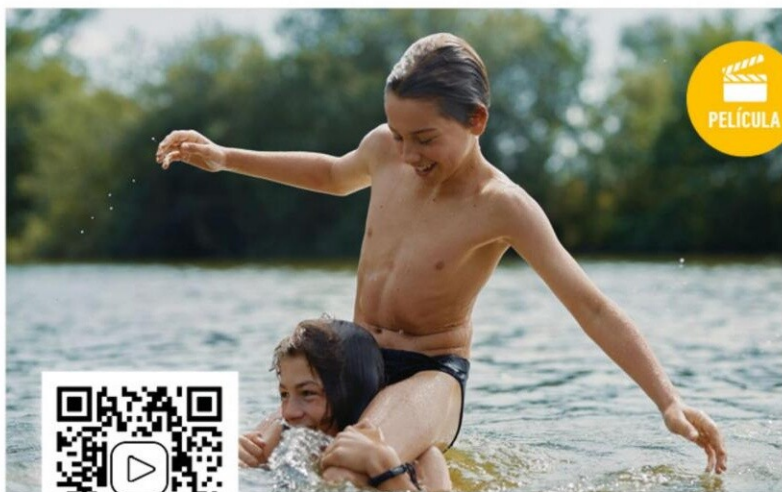


FOTO: CORTESÍA DE CINE CANÍBAL



El verdor

Alma Mancilla



Hay atmósferas que se cuecen a fuego lento. *El verdor* es una novela muy descriptiva que cuenta sobre una mujer que se va un tiempo a una hacienda escondida, con la intención de superar la muerte de su hija, mientras reflexiona sobre las decisiones de su vida, como su poco satisfactorio matrimonio. El problema es que la asociación que administra el lugar donde se refugia esconde secretos escabrosos y quizá sobrenaturales.

La contraportada del libro compara la trama con las películas *The Wicker Man* (1973) y *Midsommar* (2019), lo cual es muy acertado. Esta historia es terror folclórico puro ubicado en México, cuyo objetivo es crear un entorno envolvente que nos atrapa entre su oscuridad y nos arrastra hasta las profundidades del duelo de la protagonista, a través de un contexto inquietante que se vuelve cada vez más extraño.

El libro se puede disfrutar tanto como una aventura de terror como una meditación sobre el dolor de la protagonista y el desgaste que produce el tiempo sobre las cosas, la vida y hasta la familia.

Su ritmo es quizá lo más sobresaliente, pues la autora muestra un gran cuidado con las palabras para revelar poco a poco los secretos de su novela, valiéndose de descripciones detalladas de los lugares en los que se mete el personaje principal, lo que también vuelve a esta experiencia algo muy visual.

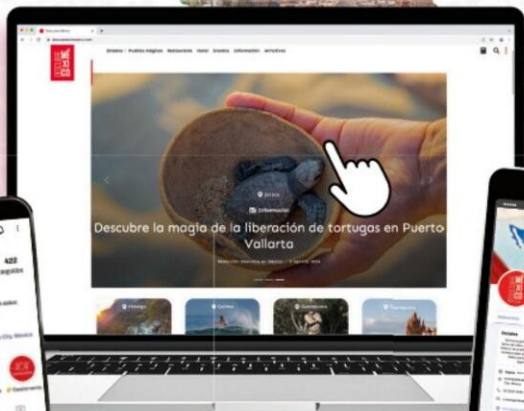
El verdor es un texto visceral y a ratos perturbador que se disfruta despacio a pesar de ser relativamente breve y conciso. Estamos dentro de la cabeza de la narradora y, como ella, nos vamos sumergiendo en un lugar del que quizá no podamos salir. ♦

DESCUBRE
MÉXICO

Selecciones
turísticas



Disfruta de los mejores **DESTINOS TURÍSTICOS**



Síguenos en nuestras
redes sociales



@descubremex_



/DescubreMexico



@descubremex_

www.descubreenmexico.com

Revistas PoruRadio.net.pe



Los editores

1. ¿Por qué los personajes de los dibujos animados suelen tener cuatro dedos en las manos?

2. La Unión Astronómica Internacional reclasificó a Plutón como un planeta enano. ¿En qué año ocurrió esto?

3. Este compositor ganó dos premios de la Academia por Mejor Canción. Se trata de la única persona llamada Oscar en ganar esta estatuilla. ¿Quién es?

4. El baloncesto comenzó con dos cestas de melocotones en extremos opuestos. ¿Quién fue el profesor de educación física que creó este deporte buscando una actividad interior para el invierno?

5. Publicado a finales del siglo XIX, se volvió un símbolo del nihilismo. ¿Quién es el autor de *Así habló Zaratustra*?

6. Lanzado en 1985, este sistema operativo introdujo una interfaz gráfica de usuario, masificando el uso de las computadoras. ¿Cuál es?

7. La canción "Ugly Boy", del grupo de hiphop sudafricano Die Antwoord, utiliza la pista de una canción del músico británico Aphex Twin. ¿De qué tema se trata?

8. El pasado junio, *The New York Times* publicó una lista de las 100 mejores películas del siglo XXI. ¿Cuál fue el primer lugar?

9. Se dice que durante la Primera Guerra Mundial los estadounidenses inventaron el término "a la francesa" para las papas fritas. ¿Qué países se disputan el origen de ese alimento?

10. ¿Qué película de culto de 1984 de Troma Entertainment estrenará una nueva versión este agosto?



Respuestas: 1. Para facilitar la animación en sus inicios, pues el trabajo se hacía a mano. 2. En 2006. 3. Oscar Hammerstein II. 4. James Naismith. 5. Friedrich Nietzsche. 6. Windows. 7. "Ageispolis". 8. Parasite, de Bong Joon Ho. 9. Francia y Bélgica. 10. *The Toxic Avenger*.

¿Conoces los secretos **DE UXMAL?**

**PROMOCIÓN
ESPECIAL AL
RESERVAR**
MENCIONANDO
LA CLAVE: UXRM

RESERVACIONES +52 (999) 930.0390

reserva@uxmalresortmaya.com • www.uxmalresortmaya.com

Carretera Mérida - Campeche km. 78 Tablaje Rústico 1583, C.P. 97890
Santa Elena, Yucatán. A 30 MINUTOS DE MÉRIDA

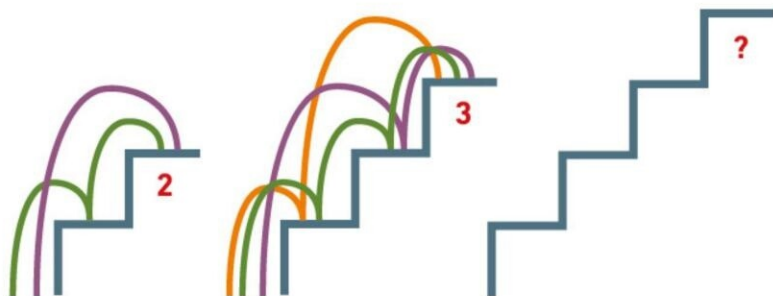


JUEGOS MENTALES

Paso a paso

DIFICULTAD BAJA

La mayoría de nosotros subimos las escaleras de uno en uno. Otros se saltan escalones y van de dos en dos. Esto significa que hay dos formas de llegar al segundo peldaño de una escalera y tres formas de llegar al tercer peldaño, como se muestra. ¿Cuántas formas hay de llegar al cuarto escalón?



Cuadro numérico

DIFICULTAD MEDIA

Rellena cada celda de la cuadrícula con un dígito del 1 al 7. Los números fuera de la cuadrícula indican el producto de los dígitos de sus respectivas filas o columnas.

Pista: Los números pueden repetirse. De hecho, el número 1 aparecerá exactamente una vez en cada fila y columna.

				42
				50
				72
				27
63	90	45	16	

Otros planes

DIFICULTAD BAJA

Invitaste a comer a cuatro amigos mañana, pero ninguno puede asistir. Cada uno declina la invitación por un motivo distinto, incluido uno que (¡pobrecito!) va a someterse a una operación bucal. A partir de las siguientes pistas, determina quién hará qué y quién es el paciente al que deberías llevar helado más tarde.

Amigos



Verónica



Carolina



Francisco



Camilo

Razones por las que no pueden asistir

Se está mudando.

Asistirá a una función de teatro

Correrá un maratón.

Se someterá a una cirugía oral.

Pistas:

Verónica cree que su actividad será divertida.

Carolina no debe hablar durante su actividad.

Francisco espera tener los músculos doloridos al día siguiente.

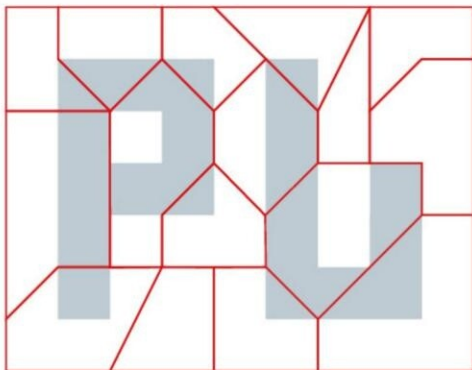
Camilo tendrá a cientos de personas a su alrededor.

Verónica estará sentada la mayor parte del día.

Enfréntate a los elementos

DIFICULTAD MEDIA

No te preocupes: no hace falta que recuerdes nada de las clases de química de la escuela para resolver esto. En la tabla periódica, el plomo se abrevia como Pb (del latín *plumbum*), y el oro es Au (de nuevo en latín: *aurum*). Este rompecabezas, con los bordes resaltados en rojo, dice algo parecido a "Pb". Pero ¿puedes reorganizar las piezas, todas dentro del mismo marco, para que diga "Au"?



RESPUESTAS



**Enfréntate
a los elementos**
Si, girando 180 grados
una sección central
(sombreada en verde).

Otros planes
Francisco se muda. Carnillo
correrá un maratón. Verónica
va a ver una obra de teatro. Y
Carolina se someterá a una
operación bucal (así que tal
vez quitéras llevarle helado).

3	3	3	1
3	6	1	4
1	5	5	2
7	1	3	2

Cuadro numérico

Paso a paso
5. Podrías 1) subir un
escalón cada vez: 2) dar
dos pasos sencillos, luego
saltarte un escalón; 3) dar
un paso sencillo, luego
saltarte un escalón, luego
dar otro paso sencillo; 4)
saltarte un escalón, luego
saltarte un escalón, luego
saltarte un escalón, luego
dar dos pasos sencillos; o
5) dar dos pasos saltando.



“Conocemos el poder de las palabras y estamos obligados a emplearlas para contribuir a un mejor destino de nuestra tierra”, escribió la autora chilena Isabel Allende en su discurso *La magia de las palabras*.

—
Carlos Díaz Reyes

1. fullería – **A** astucia para engañar. **B** conducirse con arrogancia. **C** habilidad para las manualidades. **D** llanto que busca persuadir.

2. hopo – **A** dedo más alargado que los demás. **B** fractura de las articulaciones. **C** grasa en el abdomen. **D** mechón de pelo o copete.

3. encausto – **A** forma de resguardar una pintura. **B** técnica de pintura que emplea cera fundida. **C** cobertura para los muebles. **D** molde para fabricar velas.

4. renvalso – **A** capa de pintura. **B** cortar y pulir una superficie de madera. **C** rebajo en el canto de las hojas de puertas o ventanas. **D** líquido que cae de un recipiente.

5. plectro – **A** pieza pequeña para tocar instrumentos de cuerda. **B** banco para tocar la batería. **C** estructura que sostiene un techo. **D** tela para cubrir ventanas.

6. barruntar – **A** reprender a alguien por una falta. **B** presentir, sospechar o prever algo. **C** poner demasiada sal a un alimento. **D** provocar una confusión.

7. cortapisa – **A** lista para hacer las compras. **B** forma de facilitar un proceso. **C** restricción o dificultad. **D** acertijo mental con números.

8. caudatario – **A** que conserva documentos importantes. **B** que teje la cauda. **C** copa para el vino de consagrar. **D** clérigo que alza la cauda.

9. rodено – **A** esfera de cristal para guardar sustancias. **B** color semejante al rojo. **C** recipiente de plástico. **D** rueda giratoria para roedores domésticos.

10. barbarrucio – **A** que tiene barba con pelos blancos y negros. **B** que tiene una barba muy larga. **C** persona con dificultad para hacerse entender. **D** tijeras para la barba.

Enriquece tu vocabulario

RESPUESTAS

1. fullería (A): astucia, habilidad o cautela empleada para engañar. Trampa o engaño que se lleva a cabo durante un juego. “Sus ganancias eran producto de fullerías”.

2. hopo (D): mechón de pelo o copete. Rabo o cola con abundante pelo o lana, la cual presentan algunas especies como zorros u ovejas.

3. encausto (B): técnica de pintura que emplea cera fundida para los pigmentos. También: tinta roja utilizada por los emperadores romanos para firmar. Del griego *enkaustikos*, “grabar a fuego”.

4. renvalso (C): término utilizado en la carpintería para referirse al rebajo en el canto de las hojas de puertas o ventanas para ayudar a que encajen en los marcos o unas con otras.

5. plectro (A): pieza pequeña, delgada y firme utilizada para tocar instrumentos de cuerda, como guitarras. Por lo general tiene forma triangular y puede ser de distintos materiales. También: inspiración o estilo en la poesía.

6. barruntar (B): presentir, sospechar o prever algo basándose en alguna señal o indicio. “En los días previos fue capaz de barruntar la resolución de ese conflicto”.

7. cortapisa (C): condición o restricción a la que está sujeta la concesión o posesión de algo. Obstáculo o dificultad que impide que algo se lleve a cabo de manera eficiente.

8. caudatario (D): clérigo o acólito que ayuda a un obispo, arzobispo o cardenal alzando la cauda o cola de su vestimenta, sobre todo durante eventos solemnes.

9. rodeno (B): dicho de un color semejante al rojo. Adjetivo que puede referirse a tierra, árboles o rocas que tienen un tono o coloración rojiza.

10. barbirruccio (A): que tiene una barba en la cual se mezclan pelos blancos y negros.



Puntuación

6-7: bueno • 8-9: notable
10: sobresaliente

¿COMIDA CASERA CON CALIDAD GOURMET?

DESCUBRE EL PLACER DE COCINAR



Aprende a preparar nuevas y deliciosas recetas
con ingredientes de uso cotidiano.

**PRIMER EJEMPLAR SOLO \$149.00.
ENVÍO GRATIS.**



Incluye regalos sorpresa a partir de la segunda entrega.

El precio de los ejemplares siguientes será de \$299.00 + \$39.00 por gastos de envío. Cancela cuando quieras.

¡Llama HOY!



55 5351 2412



55 6195 4395

www.selecciones.com/seriesdecocina



Ofrecimiento exclusivo para nuevos suscriptores en México.

CITAS CITABLES

A veces puedo exagerar. Soy una persona que busca soluciones, pero a menudo me apresuro a encontrar la respuesta, en lugar de analizar la situación con calma.

—Geri Halliwell-Horner,
CANTANTE, EN *THE GUARDIAN*



Quiero que la IA lave mi ropa y mis platos para poder dedicarme al arte y a la escritura, no que la IA haga mi arte y mi escritura para que yo pueda lavar la ropa y los platos.

—Joanna Maciejewska,
AUTORA,
EN *X*

El hecho de que alguien te haga sentir culpable no significa que tengas que aceptar la culpa.

—Lori Gottlieb, PSICOTERAPEUTA, EN *THE NEW YORK TIMES*

He perdido el deseo de cambiar mi forma de ser en presencia de los demás para que se sientan cómodos, porque entonces, ¿cuándo soy yo mismo?

—Roy Wood Jr.,
COMEDIANTE,
EN *FRESH AIR*

Todo el mundo ve los 2,000 puntos, pero nadie ve los 2,000 días de trabajo duro.

—Paige Bueckers,
BASQUETOLISTA,
EN *SPORTSNET NEW YORK*



FOTOS: (HALLIWELL-HORNER) NEIL MOCKFORD/CONTRIBUTOR/GETTY IMAGES; (BUECKERS) MADDIE MEYER/STAFF/GETTY IMAGES; (WOOD) NOAM GALAI/STRINGER/GETTY IMAGES

**Relájate en
el corazón de**

**LA CIUDAD
BLANCA**



RESERVACIONES

(+52) 999.930.0390 • reserva@hotelmariadelcarmen.com.mx

www.hotelmariadelcarmen.com.mx

Calle 63 núm. 550, entre calles 68 y 70 • Mérida, Yucatán

EN EL CENTRO HISTÓRICO DE MÉRIDA

**PROMOCIÓN
ESPECIAL AL
RESERVAR**

MENCIONANDO LA
CLAVE: HMDC

**MÁS QUE
LUCIÉRNAGAS,**
turismo sustentable

DESCUBRE **MÉ
XI
CO**

Selecciones
READER'S DIGEST

**REFORESTA,
EXPLORA,**
conecta con
el bosque

NANACAMILPA

MAGIA TODO EL AÑO

AGOSTO 2025

selecciones.com.mx

revistas.PeruRadio.net.pe